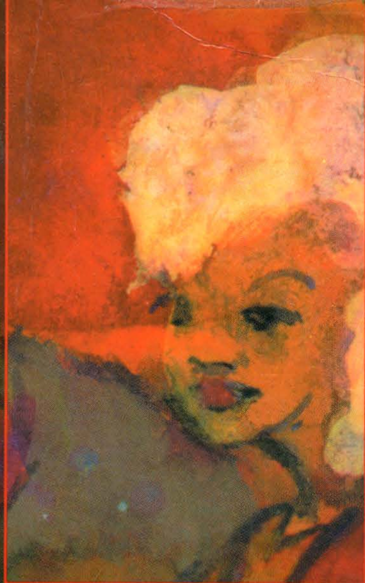


VALERIO ALBISETTI

būti draugais ar turėti draugų

būdas pažinti save ir kitus



KATALIKŲ PASAULIS

menybė · psichologija ir asmenybė ·

būti draugais ar turėti draugų



VALERIO ALBISETTI

būti draugais ar turėti draugų

būdas pažinti save ir kitus



KATALIKŲ PASAULIS

UDK 159. 9?
Al-32

Versta iš: *Valerio Albisetti*
ESSERE AMICI O AVERE AMICI?
UN MODO PER CONOSCERE SE STESSI E GLI ALTRI
Paoline Editoriale Libri, 1997

Iš italų kalbos vertė RASA PALECKYTĖ

Viršelyje panaudotas
Emil Nolde paveikslas „Pokalbis“

ISBN 9986-04-177-5

Skiriu savo priešams,
tiems, kurie man darė bloga.
Draugiškai.

ĮŽANGA

Draugystė – sunki ir nepopuliari tema mūsų laikais. Draugystės sąvoka dažnai iškraipoma, nuskurdinama, laidoma tuščiai, ja piktnaudžiaujama, ji neteisingai vartojama.

Tačiau aš manau, jog suvokus tikrąją, giliąją draugystės prigimtį, ji tampa svarbiu, vienu svarbiausių gyvenime dalykų.

Niekada nevadinau draugu žmogaus, kurio nepažįstu ir nuoširdžiai nemyliu.

Ir nevadinsiu.

Nepainioju draugų su pažįstamais iš matymo, su tais, kurie man simpatingi ir patrauklūs, su bendradarbiais, su tais, kuriuos gerbiu. Net ir su savo broliu.

Ir niekada nepainiosiu.

Rašau šią knygą, nes brandi ir atsakinga draugystė man – tai prasmės ir džiaugsmo šaltinis.

Draugystė – tai ne tuštumos užpildymas, bėgimas nuo vienatvės, įprotis, pripratimas, kasdienybė, patogumas ar naudos siekimas.

Tai sugebėjimas.

Tai erdvė, kurioje galime prisiliesti prie giliausių, paslaptingų gyvenimo šaknų.

Tai erdvė, kurioje vyksta stebuklai.

Tai amžinojo gyvenimo erdvė.

Tai nesibaigianti vidinio gyvenimo kelionė, viliojanti, nors dažnai skausminga.

Kad atrastume tokią draugystę, reikia išvalyti savo širdį nuo iškreiptų asmenybės mechanizmų, kliudančių tapti atsakingiems ir priimti tiesą apie save, apie kitus žmones, pasaulį, Dievą.

Būti tikrais draugais – tai kaskart prisikelti naujam gyvenimui.

Pirma dalis
NEDRAUGYSTĖ

SIELŲ ŽUDIKAMS

Rašau apie draugystę ir dėl to, kad jau daug laiko stengiuosi suprasti, kodėl žmonės nėra draugai? Kodėl vienas kitam daro bloga?

Yra tokių, kurie niekada neatėmė kitam gyvybės, tačiau jie piktesni net už kai kuriuos žudikus, nes išpurvina, sunaikina savo artimųjų sielas.

Norėčiau, kad jie perskaitytų šią knygą.

Gyventi su sužlugdyta, nužudyta dvasia – tai didžiausias skausmas, kurį gali patirti žmogiška būtybė.

Gyvenimo sunkumus įmanoma nugalėti, prie sekinančio darbo ar skurdžios buities galima priprasti, tačiau dėl kitų blogio ir nedraugystės miršta siela.

Blogio šaknys glūdi žmogaus viduje ir žmonių tarpusavio santykiuose, ne daiktuose.

Nedraugystė, įsismelkusi į tarpusavio santykius, artimus ryšius, siekia įskaudinti, užgauti, pažeminti, įbauginti, parklupdyti, išjuokti.

Nedraugystė nepriima žmogiškosios būtybės įvairiapusiškumo, pilnatvės, visumos. Nors puikiai žino, bet apsimeta, kad nemato ir sutelkia dėmesį vien į kito silpnąsias vietas, kad jomis pasinaudodama skaudintų ir kankintų.

Nedraugystė žvelgia ne į visą žmogų, o tik į jo silpnybes, trūkumus ir su jais sutapatina visą asmenį; taigi jį sumažina, apriboja, supaprastina, nuskurdina. Nedraugystė tuo ir minta. Todėl žaibiškai pastebi kiekvieną mūsų jautrią vietą.

Iš esmės, nedraugo niekas daugiau nedomina, tik neigiamos mūsų savybės, nes jis pats yra kupinas ydų.

Žmonėms bendraujant, kai nėra draugystės, visada puolamos mūsų pažeidžiamiausios vietos, kurių gėdijamės.

Nedraugas mumyse ieško žaizdų, kad dar labiau jas pagilintų.

Jo tikslas vienintelis – mus sužlugdyti.

Ir dažniausiai jam tai pavyksta.

Nes nesame susidraugavę su savimi pačiais.

Nesusidraugavę su savimi, rizikuojame patikėti tuo, ką nedraugas apie mus sako ir kaip mus mato.

Nesusidraugavę su savimi, tampame savo nedraugo sąjungininkais, taigi padedame tam, kuris nori mus užpulti, išjuokti, smurtauti prieš mus.

Nesusidraugavę su savimi, mes ir patys atmetame savo asmens visybę ir įsisąmoniname tik negatyvias savo puses.

Be to, nesusidraugavę su savimi, liekame vieniši ir atsiskyrę. Kitų žmonių mums reikia vien tam, kad iš jų sulauktume pripažinimo, nes nuolat atakuojamiems nedraugo šmeižto, pripažinimas mums tampa gyvybiškai svarbus ir

reikalingas. Mus nuolat kamuoja įsitikinimas, kad kiti mūsų nesupranta.

Taip gyvendami, ilgainiui ir patys tampame kitų nedraugais.

Nedraugystė švenčia pergalę.

Nusprendę susidraugauti su savimi, turime įžengti į psichologinę ir dvasinę gyvenimo sritį.

Mūsų laukia vidinis darbas.

Nes būtina susidurti akis į akį su negatyviomis, paslėptomis savo pusėmis. Daugiau jų nesigėdyti. Susitaikyti su jomis.

Žmogus apie save sprendžia, žvelgdamas iš savo gelmės. O asmens gelmė maitinasi, semiasi gyvybės iš slapčiausių asmenybės pusių, į kurias nelengva įsiskverbti.

Antra vertus, tik šių savo pusių dėka žmogus gali tapti stiprus, gyvybingas, drąsus. Jos egzistuoja kiekviename žmoguje, todėl verta jų ieškoti, suteikti joms naują reikšmę, pakeisti jas.

Mano supratimu, čia slypi žmogiškosios egzistencijos prasmė.

Pažinę savo asmens gelmę, galime išsivaduoti iš neurozių.

Susidraugauti su savimi – tai švelniai ir jautriai prisiliesti prie savo silpnųjų vietų, kurias nedraugai puola ir jomis manipuliuodami bando dar labiau mus susilpninti.

Jei atsisakome pažinti ir priimti savo asmenybės gelmę ir jos paslaptį, imame jaustis taip, kaip mus verčia jaustis kiti. Gėdijamės savęs.

Tačiau susitapatinti su silpniausiąja savo puse, atmesti savo asmenybės įvairiapusiškumą, visybę, pilnatvę – klaida.

Juk mumyse slypi ne vien blogis.

Tikrai nesame beviltiški nenaudėliai, kokiais norėtų mus paversti nedraugai ir tuo įtikinti visą pasaulį. Ir vis dėlto turime susitaikyti su faktu, kad mumyse taip pat egzistuoja ir negatyvūs dalykai. Tokia jau žmogaus prigimtis.

Netikėkime tais, kurie giriasi, kad yra tobuli, be jokios dėmelės, be silpnybių. Tokie ir yra didžiausi žmonijos priešai.

Tačiau reikia pripažinti, kad tai, ką nedraugai mumyse atranda, dažniausiai yra tiesa. Akylai stebėdami, jie sugeba įžvelgti mūsų asmenybės silpniausias, pažeidžiamiausias sritis. O jei asmuo nepažįsta savo silpnųjų pusių, jei slepia savo silpnybes ne tik nuo kitų, bet ir nuo savęs, jis užkerta sau kelią iš jų išsivaduoti ir bręsti.

Nedraugas siekia įvilioti mus į spąstus – sutapatinti save vien su šiomis, blogosiomis savo ypatybėmis! Baisu, jei mūsų asmenybė iš tikrųjų būtų tokia ribota.

Būti draugais – tai leistis į vidinę kelionę ieškoti savo asmenybės visumos, tai ieškoti savęs, o kartu susitaikyti ir su savo silpnosiomis pusėmis, kurias mums nurodė kiti.

Susidraugavę su savimi, privalome ginti savo asmens visybę, o silpnąsias puses laikyti vien savo sudėtine dalimi, kuria jokiu būdu neapsiriboja mūsų asmenybė.

Tačiau ne taip paprasta priimti savo trūkumus ir juos traktuoti kaip psichologinio bei dvasinio brendimo variklį.

Todėl manau, jog draugystė – tai kažkas radikalaus ir revoliucingo. Nes ji teigia kiekvieno asmens unikalumą ir tai, kad jis nepakartojamas.

Susidraugavę su savimi, tampame ir kitų draugais.

Draugystės samprata, kurią pateiksiu šioje knygoje, neatitinka įprastų mąstymo stereotipų. „Mano“ draugystė, apie kurią kalbėsiu, nesiremia išoriniais, paviršutiniškais dalykais, ji nėra vienoda visiems, ji nėra padaryta pagal receptus, taisykles, kolektyvo ar visuomenės supratimą.

Jos nesudaro ir išankstinės nuostatos.

IŠANKSTINĖS NUOSTATOS IR SAVIVALĖ

Atpirkimo ožiai

Nedraugystė vadovaujasi išankstinėmis nuostatomis, kuriomis naudodamasi kuria atpirkimo ožius.

Mat tie, kurie nori būti tikri draugai, kurie supranta savo asmens sudėtingumą ir įsisąmonina savo negatyviąsias puses, kelia kitiems pavydą.

Viešoji nuomonė juos vadina keistuoliais, kuriais sekti nevalia – verčiau jų vengti, nesiartinti prie jų. Jų drąsa atskleisti tikrąjį savo veidą dažnai pašiepiama. Ten, kur asmeninei saviraiškai, originalumui, natūralumui nėra vietos, tokie žmonės vienbalsiai pasmerkiami.

Iš tiesų juk daug lengviau ir patogiau lipdyti etiketes, keikti, smerkti nei pagarbiai prisiartinti prie kiekvieno žmogaus, stengtis jį suprasti, priimti jo problemiškumą. Dar daugiau: dažniausiai tie, kurie rodo tikrą draugystę, būna pasmerkiami, išjuokiami, apkaltinami ir sunaikinami, o

nedraugai priimami, nes jie niekam neatskleidžia savo tikrosios prigimties, lieka užsisklendę, nepajėgūs mylėti nei savęs, nei kitų – taigi lengvai ir noriai paklūsta visuomenėje paplitusiems stereotipams.

Gyvenant pagal tokias taisykles ir tokius elgesio modelius, rezgant veidmainiškos draugystės ryšius, kupinus nenuoširdumo, tuštumo, neturinčius nei vardo, nei sielos, tampa lengva daryti blogį ir išvengti bausmės, paslėpti po tariamo gerumo skraiste pačius niekingiausius poelgius. Ypač lengva pabėgti nuo asmeninės atsakomybės, nukreipti nuo savęs bet kokius įtarimus ir padaryti atpirkimo ožį iš žmogaus, kuris yra tikras draugas – kitų ir savo paties.

Taip, tikri draugai, neslėpdami nuo aplinkinių tikrojo savo veido, daugelį piktina. Nes tokie žmonės tarsi verčia jiems prilygti, siekti gyvenimo pilnatvės. O tai baugina tuos, kurie nemoka draugauti, kurie nesugeba priimti savo neigiamų bruožų ir todėl lipdo neigiamas etiketes kitiems.

Tikri draugai supranta.

Netikri draugai smerkia.

Pažemintieji

Subtili nedraugystės klasta, tamsi jos niekšybė slepia ir dar kai ką.

Pažeminęs kitą, nedraugas pasijunta pranašesnis. Taip, nedraugai atkakliai priešinasi vidinio augimo paskatoms, o draugystės puoselėtojai siekia augti, bręsti, nugalėdami menkavertiškumo jausmą, savo trūkumus ir silpnybes.

Netikri draugai jaučia malonumą žemindami.

Tikri draugai jaučia malonumą įvertindami.

Asmenys, skubantys teisti, nėra draugai. Tai aršiausi mūsų priešai. Žeminti kitą – tai pats niekšingiausias žmogaus veiksmas. Tai pati žiauriausia nedraugystės forma. Svarbu suprasti ir tai, kad žemindami kitą asmenį, atskleidžiame tai, kas egzistuoja mumyse, bet ko nenorime pripažinti.

Žemindami kitus, žeminame save.

Tas, kuris žemina, bando sugriauti kito žmogaus tai, ką jis pats turi. Be to, jis daro ką tik įmanydamas, kad atskirtų kitą nuo pasaulio, nuo draugystės, kad šis liktų slegiamas tylos ir tuštumos, o susidūręs su savo trūkumais pasijustų toks vienišas ir įbaugintas, kad net nedrįstų prašyti kieno nors pagalbos.

Netikra draugystė susieta su prievarta.

O prievarta neturi pagarbos.

Ji savinasi tai, kas jai nepriklauso.

Tikra draugystė – tai pirmiausia pagarba.

Tikras draugas niekada nieko nedaro prieš mūsų valią.

Tikras draugas niekada nesiknaisioja po slaptas mūsų sielos kerteles, spoksodamas nekukliu, nepadoriu, žiauriu žvilgsniu.

Nedraugas žudo savo aukos sielą, atima jos valią, sutrypia integralumą ir orumą.

Kad galėtų joje daryti, ką nori.

Antra dalis
IŠLAISVINTI ŠIRDĮ

MANO PERSONALISTINĖ VIZIJA

Mano personalistinėje vizijoje žmogus nėra suvokiamas kaip egzistuojantis atskiromis dalimis – kūnas, siela ir dvasia. Nesutinku, kad kūnas – tai tik fizinė, mirtinga, ribota asmens dalis, o siela – kilni, dvasinga, nemirtinga.

Nepripažįstu kūno ir dvasios supriešinimo.

Žmogus – tai nedaloma fizinio ir dvasinio pasaulio vienovė.

Savo sampratą vadinu „personalistine“, nes asmens (personos) sąvoka išreiškia žmogiškos būtybės visumą, t. y. apima jos fizinį, psichinį, emocinį, jausminį, intelektualinį, socialinį, kultūrinį, dvasinį sąmonės ir pasąmonės lygmenis.

Dažnai vartoju sąmoningumo sąvoką; mano supratimu, sąmoningumo matas yra tai, kiek asmuo grindžia savo veiksmus dvasiniu principu, nepriklausančiu nuo jo paties, ir kiek santykio su transcendencija dėka suteikia savo būčiai naujos prasmės, naujai save apibrėžia.

„Mano“ žmogus gyvena ne vien dėl savęs, savojo „aš“ nelaiko visa ko centru, nereikalauja, kad aplinkiniai tenkintų jo įgeidžius. Gyvenime jis siekia dvasingumo, sąmoningumo. Savo egzistencijos esmę randa Dieve.

Tačiau sutinku, kad Dievas dažnai tyli.

Kas galėtų tvirtinti girdėjęs Dievo balsą?

Kas gali būti tikras, kad jo nesupainiojo su savo fantazijomis ar troškimais? Mano požiūriu, Dievas visuomet yra absoliučiai Kitoks nei mes.

Tačiau Jis kalba.

Per kitus žmones.

Ypač per silpnuosius.

Būtent jie mus skatina pasirūpinti ne vien savimi, bet ir kitais.

Būtent jie mus ragina draugauti.

Būtent jie mane įkvėpė parašyti šią knygą.

Dvasios dėka.

Du instinktai

Yra vienintelis būdas artimai pažinti Dievą – per kitą žmogų, per tą, kuris šalia, kurį dažnai sutinkame.

Tačiau tie kiti dažniausiai nėra „švarūs“.

Tikrai nėra angelai.

Nėra nekalti.

Jie – vyrai ir moterys su kūnu ir krauju.

Su savo neurozėmis ir trūkumais.

Todėl kartais bijau kitų. Gal dėl to, kad esu psichoanalitikas ir gerai žinau, kiek griaunančios, žudančios galios slypi žmogaus viduje. Net mirties instinktas. Instinktas, kuris neapkenčia visko, kas auga, kuris asmenis paverčia daiktais, trokšta savintis, valdyti, naikinti, žudyti. Instinktas, kuris bijo gyvenimo. Nes gyvenimas sudėtingas, nenusakomas, nenuspėjamas, kūrybiškas, paslaptingas.

O mirties instinktas trokšta tvarkos ir teisingumo.

Tačiau *savo* tvarkos, *savo* teisingumo.

Tik tokiu būdu jis nepraranda ryšio su tikrove.

Savo tikrove.

Todėl man taip nelengva būti kito žmogaus draugu. Juk žinau, kaip sunku pabėgti nuo griaunančios galios, slypinčios kitame.

Tačiau žmoguje glūdi ir gyvenimo instinktas.

Mano supratimu, būti draugais – tai mokėti atskirti šiuos du instinktus.

Mano supratimu, būti draugais – tai mokėti ištarti ir „ne“.

Ištarti „ne“ mirties instinktui, kurį pastebiu, atrandu kitame.

Būti draugais man reiškia neprisirišti prie kito ir nerišti jo prie savęs. Priešingai – sutraukyti saitus, varžančius kito laisvę. Žadinti, skatinti kito autonomiją.

Tik taip galima „užmušti“ mirties instinktą.

Tik tai laikau tikrąja draugyste.

BŪTI DRAUGAIS

Draugystės „spąstai“

Nelengva būti draugais dėl savyje ir kituose kylančių neurotinių simptomų.

Todėl dažnai draugystė gali tapti spąstais, abiejų žmonių neurozės ir egoizmo rezultatu.

Daugelis įsitikinę, kad būti draugais – tai visada su viskuo sutikti, visada paklusti draugui, tenkinti kiekvieną jo užgaidą.

O aš manau, kad visų pirma reikia pagalvoti, kas padėtų draugui bręsti kaip asmenybei. Nepakanka padaryti kažką kito labui. Reikia savęs paklausti, kodėl tai darau. Gal tik todėl, kad, pavyzdžiui, pabėgčiau nuo kaltės ar menkavertiškumo jausmo arba prisiriščiau kitą ir taip išvengčiau vienatvės.

Tikra draugystė padeda kitam bręsti, skatina jį tapti autonomišką ir nepriklausomą.

Būti draugais nereiškia pakęsti kitą tik iš bėdos.

Tai ne užgožti kitą.

Tai ne kartu su kitu užsiverti nuo viso pasaulio.

Tai ne savintis kitą.

Tai ne kontroliuoti.

Tai padėti kitam atsiverti gyvenimui ir tapti laisvam.

Tai nevaržyti priklausomybės ryšiu.

Tai nevaržyti savo buvimu.

Išsiugdyti sugebėjimą draugauti, užmegzti draugystę ir ją puoselėti – tai reikalauja giluminio, tikro, akivaizdaus mūsų asmenybės pasikeitimo.

Tačiau nesitikėkime keistis ir tobulėti nedėdami jokių pastangų, savaime, neskausmingai. Vien geros valios ar savo silpnybių pažinimo nepakanka. Palikdami savo asmens raidą savieigai, tik dar labiau leidžiame „suvešėti" savojo „aš" narciziškumui, gynymosi, teisinimosi, manipuliavimo, kitiems mirties impulsams.

Jei nesiryšime sąmoningai ir atsakingai keistis iš esmės, nuolat įkliūsime į begėdiško neatsakingumo ir paviršutiniškumo spąstus. O paviršutiniškumo aplink save matau vis daugiau ir daugiau, jis, regis, pritraukia vis gausesnius „gerbėjų" būrius ir plinta begaliniu greičiu.

Drąsa pažvelgti sau tiesiai į akis, įsigilinti į save ir atskleisti, pažinti savojo „aš" negatyviąsias, jautriąsias, silpnąsias, paslėptąsias puses, drąsa įžengti į savo vidinį pasaulį ir suteikti savo egzistencijai šioje žemėje prasmę – būtinos sąlygos, siekiant išmokti draugystės meno. (Man pačiam tai – nesąlygiškas, pats aukščiausias ir ypatingas veiksmas, suteikiantis prasmę mano gyvenimui, veiklai, rašytojo darbui.)

Kad išvalytume savo širdį ir išmoktume ramiai žiūrėti į visuminį, tikrovišką savojo „aš" vaizdą, labai svarbu atpažinti mumyse veikiantį psichologinį projekcijos mechanizmą ir iš jo išsivaduoti.

Projekcija, nuo seno laikoma neurotiškos asmenybės bruožu, – tai psichologinis mechanizmas, dažniausiai veikiantis pasąmonės lygmenyje. Šio mechanizmo veikiamas asmuo priskiria kitiems nepageidaujamas savo paties mintis, jausmus, troškimus, veiksmus. Nesąmoningai save apgaudinėdamas, žmogus siekia išlaikyti savigarbą: „ne aš esu blogas, bet kitas“, „tai ne aš taip elgiuosi, o kitas“ ir panašiai.

Tokiu būdu žmogus bėga nuo tikrosios savo prigimties, nuo tikro savojo „aš“ ir, žinoma, neišmoksta pažinti kito.

Projekcija mus „prirakina“ prie paviršiaus.

Verčia teisti ir smerkti kitą žmogų.

Kelia pyktį, skatina uždarumą ir apatiją.

Kliudo bendrauti, užmegzti dialogą, draugauti su savimi ir kitais.

Todėl išsivaduoti iš projekcijos spąstų, liautis ieškojus kituose liguistų savo išsigalvojimų patvirtinimo – tai išlaisvinti širdį.

Štai tokia tikros draugystės kelio pradžia. Tik turėdami švarią, skaisčią, nekaltą širdį, galime laisvu ir kūrybingu žvilgsniu žvelgti į save, į kitus, į pasaulį.

NEUROZEI – STOP!

Neurozė – tai saviapgaulė

Žmogus dažniausiai linkęs bėgti nuo savęs ir vengti atsakomybės. Užuot kritiškai į save pažvelgęs, nuodugniau save pažinęs ir naujai atradęs savo asmens reikšmingumą, jis linkęs save apgaudinėti, kurti įvairiausius alibi, pasiteisinimus, projekcijas. Tuo būdu žmogus siekia nusimesti atsakomybės naštą ir tariamai likti be kaltės.

Tam tikra prasme saviapgaulė, savo kalčių ir atsakomybės priskyrimas kitiems padeda „išlikti". Bent jau leidžia tikėtis, kad „išlieki". Vaikystėje tai tiesiog būtina: ar galėtų vaikas išgyventi, neapgaudinėdamas savęs, jog yra visagalis ir visa ko centras?

Tas, kuris vengia atsakomybės už savo pasirinkimus ir už savąjį „aš", lengvai ir greitai apkaltina dėl savo nesėkmių kitą žmogų.

Šitai jam suteikia tariamo nekaltumo jausmą, tačiau taip darąs žmogus pasmerkia save paviršutiniškumui, neatsakingumui ir nesugebėjimui save suvokti.

Tik tada, kai kančia priimama ir sąmoningai išgyvenama, žmogus gali išsilaisvinti iš neurozės ir pripažinti savyje tūnantį blogį užuot ieškojęs jo kituose.

Žinoma, ir kiti žmonės gali turėti savyje blogio, neurozių, ydų.

Bet kas mums iš to, kad juos dėl to kaltiname?

Tai tik bandymas rasti pasiteisinimą.
Nes svarbiausia – pažvelgti į save.
Nieko daugiau.

Neurozė – tai piktavališkumas

Jau išsiaiškinome, kad projekcija, tipiškas neurozės mechanizmas, sukelia neigiamų pasekmių ne tik tiems, kurie ją naudoja, bet ir tiems, į kuriuos ji nukreipta.

Tie, kurie ją naudoja, tampa piktavališki.

Blogas, piktavalis (lot. *captivus*) reiškia „įkalintas, trukdomas, negalintis būti pačiu savimi“.

Taigi blogieji iš esmės yra nelaisvi žmonės, nepajėgūs būti savarankiški ir iniciatyvūs. Jie nedaro sprendimų, bėga nuo gyvenimo ir vengia jo kaitos.

Blogieji nerizikuoja būti patys savimi.

Blogieji – tai neurotiškos asmenybės, kurios nori arba kurioms patogu tokioms likti ir toliau.

Blogieji visuomet paviršutiniški.

Blogieji neieško vertybių.

Šia prasme piktavališkumas – tai asmens būties charakteristika, o ne jo veiklos ar elgesio pobūdis. Tai ne tas pats kaip, pavyzdžiui, padaryti kažką bloga, nedorai pasielgti...

Piktavaliais esama viduje.

Žinoma, piktavalio veiksmai irgi paženklinti blogio. Būti piktavaliu – tai nenorėti psichiškai ir dvasiškai augti. Toks asmuo lieka užsisklendęs savyje, todėl jam nepavyksta

užmegzti santykius su žmonėmis ir draugauti. Iš esmės piktavalis nepriima pats savęs ir nedaro nieko, kad keistųsi ir taptų geresnis.

Piktavalis nesugeba mylėti – taip galėtume jį apibūdinti.

Piktavalį kamuoja depresija.

Piktavalis visuomet suirzęs, neramus.

Piktavalis ginasi, naudodamas neurotiškus, neproduktyvius psichinius mechanizmus.

Piktavalis nepatiria vidinės laisvės.

Jis nelaimingas.

Jis atsiskyrėlis, nors ir mano ar sako, kad turi draugų.

Jis ligonis.

Miręs savyje.

Todėl nesugeba teigti gyvenimą esantiems šalia.

Neurozė – tai nepažinti kito

Piktavalis, nukreipęs savo neurozę ir projekcijas į kitą, nemato tikrojo to žmogaus veido, mato jį tokį, kokį nori matyti.

Pikta linkintis žmogus priskiria kitam savo silpnybes ir nepageidaujamus bruožus, nenori, kad šis gyventų, būtų kitoks, būtų sudėtingas, nepriklausomas, tikras, stiprus.

Neurotikas, piktavalis nekreipia dėmesio į kito tapatybę. Taigi kito nepažindamas, jį naikindamas, šitoks žmogus gali jame rasti viską ką nori: savo liguistas fantazijas, kliedesius, nedorybes.

Piktavališkumas, kaip neurozės forma, ne tik kliudo pažinti kitą žmogų, jo unikalumą ir savitumą, ne tik neleidžia užmegzti ryšio su tikrąja kito esme ir su juo draugauti, ne tik sutrypia to žmogaus tapatybę, bet ir keičia jį pagal savo paties paveikslą ir panašumą.

„Tu esi toks, koks noriu, kad būtum."

Taip galvojantis neurotikas, piktavalis kitą regės tokį patį blogą ir neurotišką.

Piktavaliai negali negriauti kitų gyvenimų. Neurozė būtinai naikina viską aplinkui, nes jos esmė yra griauti.

Neurotikas nepastebi kito žmogaus gerumo, giedrumo, džiaugsmo, grožio, gyvybingumo.

Nors ne visai taip.

Jis viską mato.

Mato taip puikiai, kad net ima pavydėti. Išsigąsta to, ką mato. Persmelktas apmaudo ir pagiežos, jis šaltakraujiškai pasiduoda sadistiniam instinktui, kuris ir verčia griauti, naikinti. Dažniausiai sėkmingai.

„Teisieji", tai yra tie, kurie žengia psichologinio ir dvasinio augimo keliu, kurie stengiasi kiek galima įnirtingiau vaduotis iš neurozių, priversti trauktis iš kelio jų apimtas asmenybes. Susidūrusius su neurotikais, juos gali išgelbėti tik stipri vidinė jėga ir stabili pusiausvyra.

Privalu gintis nuo „blogųjų". Pats esu patyręs, kokia siaubinga jų žlugdanti galia.

Be to, „blogasis" nepripažįsta net brolio. Čia jis irgi įžvelgia priešą. Juk taip ir įvyko pirmasis smurto aktas žmonijos istorijoje, pirmoji žmogžudystė. Nuspręsta atimti

artimojo gyvybę, kad būtų sunaikintas jo širdyje glūdintis gėris.

Deja, ši istorija nuolat kartojasi ir mūsų laikais. Daugelis žmonių pasirengę žudyti, kad apsigintų nuo juos persekiojančių kliedesių, nuo išgalvotų baimių. Pavyzdžiui, tokie yra tėvai, prievartaujantys savo dukteris. Iš tiesų neurozė verčia į draugą žvelgti kaip į priešą, į brolį – kaip į varžovą, į dukterį – kaip į nekenčiamą moterį, kurią reikia sunaikinti.

Apibendrindamas galiu teigti, kad žmogaus piktavališkumas ir neurozė – tai tragiškas, bet ir norimas aklumas.

Jis neišvengiamai nugramzdina į kliedesius.

Iš tiesų bloga darantys žmonės – tai užsisklendę, ligoti, psichologiškai mirę individai, kurie tegali išgyventi persekiodami grobį, versdami asmenis daiktais, nuodydami ir griaudami tai, ką žmonių pasaulyje randa gyvo ir gražaus.

Jie nepripažįsta žmogiško artumo.

Aplinkui jie mato tik priešus.

Jie tiki, kad blogis egzistuoja žmogaus išorėje, nors iš tiesų yra priešingai.

Laiku sustoti

Neurozė, kurią aiškiname ir kaip piktavališkumą, kyla dėl „fiksuotos“ asmenybės, įstrigusios vaikiškos sąmonės lygmenyje, kuriame be išlygų karaliauja išdidėjęs, visagalis, egocentriškas, narciziškas „aš“, nepripažįstantis draudimų, nepažįstantis nei tikrovės, nei kito žmogaus ir nepaisantis net savo paties tapatybės.

Toks „aš“ iškreiptai save įsivaizduoja ir nenori žinoti, kas jis iš tikrųjų esąs.

Todėl, vengdamas akistatos su savimi ir nenorėdamas savęs pažinti, jis kaltina kitus savo paties ydomis.

Jei šitokie asmenys tam tikru gyvenimo momentu nesiryžta sustoti, jie vėliau ne tik visiškai praranda sugebėjimą užmegzti tarpusavio santykius ir juos puoselėti, bet ir patenka į sunkią kliedesių, iškreiptų vaizdinių, paranojos būklę. O tie, kurie vis dėlto sustoja ir nusprendžia pažvelgti tikrovei į akis, dažnai patiria frustracijas, dėl kurių palaipsniui ima suprasti, kad nėra visagaliai, kad jiems ne viskas leistina ir įmanoma, kad nevalia visada nevaržomai daryti to, kas šauna į galvą.

Šiame pasaulyje visi esame susieti tarpusavio priklausomybės ryšiais.

Tai suvokę liaujamės ieškoti kitų žmonių blogybių ir pagaliau nukreipiame žvilgsnį į save. Tada suprantame ir pripažįstame, kad kitų trūkumus ir silpnybes turime mes patys.

Tik pavadinę daiktus tikraisiais jų vardais galime juos keisti ir tobulinti.

Tik pripažinę, kad turime trūkumų, silpnybių, nedorybių, galime keistis ir tapti geresni.

Taigi frustracija, nusivylimas, kančia, savo ribotumo pažinimas mus išvaduoja iš neurozės gniaužtų, iškreipto pasaulio matymo ir piktavališkumo. Sąmoningai atvėrę duris kančiai ir išgyvenę skausmą, praradimą, stoką, sunkumus galime pažinti tiesą.

Tiesą apie save.

Apie tai, iš ko esame sudaryti.

Apie savo vidinį pasaulį.

Tikrą tiesą.

Tą akimirką, kai pripažįstame savo ribas, kai nusprendžiame išsižadėti visagalybės kliedesių, augame ir bręstame. Leidžiame savyje skleistis sąmoningumui, kalbėti sąžinei ir augti atsakomybei. Nusprendę išsižadėti neurozių, projekcijų ir piktavališkumo, drąsiai prisiimdami asmeninę atsakomybę, išsivaduojame iš paviršutiniškumo ir bręstame kaip asmenybės.

Kaip tai pasiekti?

Sustoję ir pripažinę, kad esame riboti, savaime dar neišsivaduojame iš neurozės. Kad tai padarytume, būtina rūpintis nuolatine savo asmenybės plėtote – tobulėjimui ir brandai ribų nėra.

Šio proceso neįmanoma konkrečiai apibrėžti.

Nes kalbu apie vidinį išsilaisvinimą: proto, psichikos, dvasios.

Aš smerkiu bet kokį žmogaus bandymą valdyti kitą žmogų. Smerkiu bet kurią dominavimo formą.

Netikiu, kad išoriniai tikslai yra vertingi, jei jie nekeičia asmens vidaus, psichinio bei dvasinio pasaulio sąrangos. Juk dažnai net altruistiniai poelgiai gali slėpti pretenzingą visagalybės jausmą ar slogų savęs nuvertinimą.

O, pavyzdžiui, laisvė, kurios siekia sūnus šeimoje, nebūtinai reiškia norą nutraukti ryšius su tėvais, bet teisėtą poreikį atrasti savo vidinę laisvę ir nepriklausomybę.

Taigi jei neišsikovojame vidinės laisvės, jei neįsiklausome į savo vidinį balsą, ir toliau reikalaujame iš gyvenimo ir pasaulio tenkinti mūsų egoistinius norus, įgeidžius, kliedesius.

Užsisklendęs, piktavalis „aš" gali slėpti įvairius dalykus ir kalbėti įvairiausiomis kalbomis, net ir meilės.

PSICHOLOGINIS DARBAS SU SAVIMI

Sugebėjimas klausytis

Užsisklendęs, neurotiškas „aš" siekia valdyti ir manipuliuoti.

Jis nesiklauso.

Nemoka klausytis.

Nes klausytis reikia sugebėti.

Tai nevyksta savaime.

Sugebėjimas klausytis priklauso buvimui, o ne turėjimui.

Todėl tai reikalauja nepaliaujamai augti savo viduje, psichiškai ir dvasiškai tobulėti ir taip suprasti savo ribas, išsivaduoti iš neurozių, sugebame atsisakyti kliedesių bei projekcijos mechanizmų ir tyra, išlaisvinta širdimi atsiveriame gyvenimui, jo esmei bei kintamumui.

Žmogus, kuris moka klausytis, yra supratęs, jog ne jis sutvėrė šį pasaulį, tad negali jo valdyti ar juo manipuliuoti.

Mokantis klausytis vertina kito asmens skirtingumą, savitumą, unikalumą ir tai, kad jis nepakartojamas.

Mokantis klausytis nesiekia keisti kitą dėl savo paties narciziškų, egoistinių paskatų; jis įsitikinęs, jog nevalia kenkti kito asmens autonomijai ir orumui.

Kad tai – šventi dalykai.

Sugebėti klausytis – tai išguiti iš savęs įgeidžius bei kliedesius ir paruošti vietos įžengti kitam žmogui. Kad sugebėtume klausytis, reikia išlaisvinti širdį, psichiką, dvasią.

Klausytis yra net pirmiau nei mylėti.

Tik tas, kuris moka klausytis, moka mylėti.

Klausytis – tai pirmasis ir vienintelis žmogaus sugebėjimas, nuo kurio priklauso jo išsivadavimas iš piktavališkumo ir neurozės.

Tas, kuris moka klausytis, priklauso pasauliui.

Jis gyvena.

Sugebėjimas prisiminti

Tas, kuris moka išgirsti savo praeitį, moka ir prisiminti. Grįžti į praeitį verta ne dėl to, kad liktume joje įkalinti, bet kad tinkamai ją išsiaiškinę ir suteikę jai reikiamą prasmę, išsilaisvintume nuo slegiančios praeities naštos, kad nekartotume ankstesnių klaidų. Nesilaikykite įsikibę praeities, nes tai gali paralyžiuoti. Tačiau neužmirškite jos, tada ji jums labai padės išgyventi dabartį!

Piktavalis, neurotiškas žmogus, darantis tai, kas šauna į galvą, vengia prisiminti savo praeitį, negrįžta į ją, nes nori ir toliau daryti bloga. Jei prisimintų, jei klausytųsi savo atminties balso, daugiau nebesielgtų neurotiškai.

Aš siūlau pasaulį ir save matyti taip, kad praeitis nebūtų tolima ir atitrūkusi nuo dabarties, tarsi ji nėra mūsų pačių praeitis. Į praeitį reikia žiūrėti per tęstinumo prizmę. Manau, kad toks žvilgsnis yra tinkamiausias mūsų laikams.

Mes esame sūnus ir dukterys vaikų, kuriais buvome.

Praeitis reikalauja būti išklausyta.

Praeitis nori būti išsiaiškinta ir įprasminta.

Tik prisiminę praeitį galime suteikti gilią prasmę dabarčiai. Tik prisiminę praeitį ir ją išsiaiškinę, atveriame kelius savo asmenybės plėtrai, brandai, tobulėjimui, sąmonėjimui. „Atminties praradimas“, arba, kitaip tariant, negalvojimas, kas iš tikrųjų esi ir ką darai, – tai liguistų, piktavalių, paviršutiniškų žmonių bruožas. Tačiau jei išmokstame išsiaiškinti savo praeitį ir suteikti jai teisingą prasmę, galime pakeisti net ir liūdniausių, slogiausių, dramatiškiausių praeities įvykių pasekmes.

Užsidarėliai ir egoistai nesikeičia, tokie ir lieka, nes nenori kitaip įprasminti savo praeitį. Pačios praeities pakeisti neįmanoma, kad ir kaip to norėtų visagalybės kliedesiuose paskendę asmenys.

Tačiau būtent todėl, kad praeities pakeisti neįmanoma, žmogus, ją prisimindamas, gali naujai pažvelgti į save, suvokti savo ribas. Prisimindami, kas buvome, triuškiname savo neurozes, visagalybę, blogį, paviršutiniškumą. Prisi-

mindami padarytas klaidas, suvokdami savo ribotumą ir silpnumą, atveriame sau kelius į vis geresnį savęs pažinimą bei priėmimą ir tokiu būdu leidžiame sau augti, bręsti, atgauti prarastą orumą ir vientisumą.

Suklysti – ne pati didžiausia blogybė, daug blogiau yra kartoti padarytas klaidas.

Kad to išvengtume, reikia pripažinti savo praeitį ir išsilaisvinti, išsivaduoti nuo slegiančių jos pasekmių.

Sąmoningumo siekimo kelyje, apie kurį kalbu, sugebėjimas prisiminti ir sugebėjimas klausytis – esminiai dalykai.

Tapti atsakingiems

Pikti, paviršutiniški, neurotiški žmonės iš esmės nesugeba pasirinkti. Ir priešingai, žmonės, kurie stengiasi įveikti savo neurozes, kurie psichologiškai ir dvasiškai auga, yra laisvi, pajėgūs rinktis.

Laisvė – tai galimybė rinktis gėrį arba blogį, egoizmą arba altruizmą, sveikatą arba ligą.

Tačiau tam, kad pasirinktumėm, reikia būti atsakingiems.

Atsakingiems už save, už savo asmens integralumą, orumą.

Gėris ir blogis egzistuoja mūsų viduje, o ne išorėje. Kiekvienas žmogus turi galimybę rinktis, kaip jam gyventi: giedrai ir džiaugsmingai ar niūriai, slogiai, nelaimingai. Už šį pasirinkimą atsako tik jis pats.

Žmogus jaučia egzistencijos prasmę tiek, kiek suvokia, kad, kartą gimęs, jis negali pabėgti nuo savo asmeninio

pašaukimo, negali gyventi kitaip, kaip tik būdamas tuo, kas yra.

Kad ir kiek tai kainuotų.

Žmogus, mano įsitikinimu, yra vienišas.

Jis vienas stovi priešais save ir savo atsakomybę.

Savo trapumo akivaizdoje.

Drąsa nusiplėšti kaukę

Kad pripažintume savo didesnes ar mažesnes negatyviąsias puses, kurias turi kiekviena žmogiška būtybė, kad nepriskirtume jų kitiems, – tarsi jos nebūtų mūsų pačių, tarsi jų išvis neturėtume, – reikia drąsos.

Drąsos būti asmenimis.

Drąsos gyventi tikrąja to žodžio prasme.

Deja, daug lengviau ir patogiau gyventi manant, kad esame „nekalti“, nematyti tikrojo savo veido, priprasti prie savo veidmainiškos sąžinės – tariamai saugios ir ramios, nepažeidžiamos kritikos ir savianalizės.

Tačiau tam, kad augtume, kad sugebėtume kritiškai į save pažvelgti, susidaryti tikrovišką savęs vaizdą, mums reikia kito žmogaus. Reikia, kad kažkas mūsų klausinėtų, mus kritikuotų, atvertų diskusijai.

Neįmanoma išsilaisvinti vien savo paties jėgomis – neverta tuščiai to tikėtis ar mėginti tai pasiekti.

Ne todėl, kad mums trūktų proto ar jautrumo – tai neįmanoma ir tiek.

Tai nėra leista padaryti žmogiškoms būtybėms pavieniui.

Taip jau yra.

Neišvengiamai.

Tragiškai.

Tik išorinė pagalba gali padėti išlaisvinti mūsų „aš“ nuo saviapgaulės ir projekcijų.

Tik priimdami kitą, jį gerbdami, vertindami jo nuomonę, galime atskleisti saviapgaulę. Tiesa glūdi mumyse. „Kaltas“ ne kitas asmuo, bet mes patys. Pripažinti savo „kaltumą“ – tai ne koks mazochizmas, bet išlaisvinantis veiksmas, sudarantis galimybę atgimti, augti, gyventi.

Kas be nuodėmės, tegu pirmas meta akmenį.

Todėl egzistuoja atleidimas.

Pripažinus savo neigiamus bruožus, galima ir būtina sau atleisti. Kas neatleidžia sau, nemoka atleisti ir kitam.

Tam, kad augtume, reikia mirti. Būtina „pribaigti“ savo liguistas fantazijas. O tai be galo skausminga. Tačiau lengvesnio kelio nėra: kad taptume sąmoningi, kad teisingai save suvoktume, reikia sumokėti didelę kainą. Iš blogio pančių išlaisvina mirtis. Tą akimirką, kai mirštame, gimstame naujam gyvenimui.

PROBLEMOS EGZISTUOJA

Daugelis įsitikinę, kad tik jų gyvenimas sunkus. Pamiršta, kad visų gyvenimas nelengvas. Nė vienas nesame išimtis.

Kiti mano, kad gyvenime nebūna problemų. Arba stengiasi problemų išvengti.

Tai neįmanoma.

Dar daugiau, gyvenimas – tai problemų seka.

Gyvenimas tampa reikšmingas, kai jas įveikiame, išsprendžiame.

Konstruktyvus problemų sprendimas mus padaro drąsius, sąmoningus, suteikia gyvenimui prasmę.

Deja, jei problemų neįveikiame ir neišsprendžiame, patiriame kančią, frustraciją, skausmą, liūdesį, vienišumo pojūtį, baimę, kaltės ir menkavertiškumo jausmą, nerimą, nuogąstavimus, neviltį.

Todėl žmonės stengiasi bėgti nuo problemų, neigti jas, nematyti jų, daryti viską, kad nereikėtų jų spręsti, ar bent jau kad atidėtų tą sprendimą.

Bėgimas nuo problemos – tai pirmoji neurozės priežastis ir šaltinis.

Kas bėga nuo problemų keliamo skausmo, trukdo sau augti.

Taigi drąsiai sutikti problemas ir jas įveikti – naudinga ir reikalinga.

Būtina.

Reikia laiko...

Kuo toliau, tuo labiau man darosi aišku, kad kai mus prislegia sunkumai, kančia, skausmas, frustracijos, kai jaučiamės silpni, maži, nevykę, norime kiek galima greičiau nuo viso to paspruktі. Trokštame, kad nepageidaujami dalykai išnyktų akimirksniu.

Bet tikrovėje taip nebūna.

Tam reikia laiko.

Viena gyvenimo gudrybių – skirti problemai išspręsti tiek laiko, kiek reikia. Nors ir nekantraujame viską atlikti kuo greičiau! Asmenybės raida, augimo ir sąmonėjimo procesas, sugebėjimas mylėti, draugauti, atsiverti kitiems užima laiko.

Jei norime mylėti ir būti verti meilės, draugauti ir būti verti draugystės, reikia išmokti skirti laiko sau.

Nieko nepasieksime iš karto!

Iškilus sunkumams dėl tarpusavio santykių, dažnai galvojame, kad jų neįveiksime, nesuprasime ir nieko gero iš to nebus. Bet iš tiesų neskiriame būtino laiko problemoms analizuoti, gvildenti, suprasti ir rasti pageidaujamas išeitis.

Mes neskiriame laiko problemoms įsisąmoninti.

Ir jas išspręsti.

...bet problemas teks išspręsti.

Problemos neišsisprendžia pačios.

Jas išspręsti galime tik mes.

Todėl būtina pažvelgti tikrovei į akis.

Įžengti jos pasaulin.

Ir ją išgyventi.

Deja, žmonės, stokojantys sąmoningumo, tiki ir viliasi, kad problemos pačios išgaruos. Stengiasi jų nepastebėti. Kad netektų su jomis susigrumti.

Jau kalbėjome apie tai, kad problemų sprendimas yra skausmingas. Bet jei jų neišsprendžiame, jos ir lieka neišspręstos. Bėgantis laikas savaime jų nepanaikina.

Problemos neegzistuoja atskirai nuo mūsų.

Jos egzistuoja, nes egzistuojame mes.

Nes vengiame prisiimti atsakomybę už nemalonias pasekmes.

Nes vengiame pažvelgti sau į akis ir išvysti savo pačių egoizmą.

Daugelis žmonių bijosi rizikos ir atsakomybės. Trokšta gyventi ramiai. Daro ką gali, kad gyventų netrukdomi ir nekentėdami. Išsižada neišmatuojamų galių, suteiktų Dievo, kad tik nereikėtų kęsti skausmo ar bijoti. Tačiau yra pamiršta, kad ignoruojamos problemos irgi verčia kentėti.

Todėl verčiau būti savimi.

Kad ir kiek tai kainuotų.

Reikia stoti savo prigimties akivaizdon, ją pažinti, priimti jos silpnąsias, trapiąsias, negatyviąsias puses ir jas keisti, tobulinti.

Dėl to ir esame pasaulyje.

Ne dėl ko kito.

Šioje mano vizijoje problemos įgyja ypatingą, gyvybiškai svarbią reikšmę: jos vadovauja, nukreipia, ugdo.

Žmonės, kuriuos sutinkame, ir sunkumai, kurie kyla bendraujant su jais, tampa reikšminga, neatskiriama mūsų egzistencijos dalimi.

Ypač tai, kaip reaguojame, atsakome, elgiamės ir mąstome susidūrę su problemomis, aiškiai parodo ir atskleidžia tikrąją mūsų asmenybę ir tikrąjį mūsų gyvenimą.

Pasako, kas esame.

Mus visiškai apnuogina.

Atveria iki pačių gelmių.

Tikrovei.

Tiesai.

Patiems mums.

Kitiems.

Dievui.

Tik tokiu būdu pagaliau galime jaustis laisvi. Iš esmės.

Ir stiprūs. Nes silpnumas užplūsta tada, kai kratomės atsakomybės ir problemų. Kai atsisakome priimti ir įveikti kančią bei skausmą.

Jei norime gyventi kaip *tikri* žmonės, anksčiau ar vėliau būtina matyti ir suvokti gyvenimą kaip problemų seką, nes problemos – tai ženklai ir išbandymai, kurie augina vienintelę tikrą mūsų galią – gebėjimą įveikti sunkumus.

Naudodamiesi šia galia, brandiname savo asmenybes ir liudijame savo orumą.

Neliekame aukomis.

TIKROVĖ

Kelias be pabaigos

Būdas, kuriuo įveikiame problemas ir išgyvename tikrovę – mūsų tikrųjų minčių veidrodis.

Tai, kaip įveikiame mums skirtas problemas, atskleidžia tikrąjį mūsų veidą ir mūsų būties esmę.

Įveikti ir išspręsti problemas reiškia gyventi.

Dvasiškai augti.

Paskirti savo gyvenimą tiesai.

Šioje vizijoje tiesa yra tikrovė.

Ir atvirkščiai.

Turime išsivalyti, išsilaisvinti iš įvairių mus veikiančių, varžančių schemų, veidmainiškų mitų tam, kad pažvelgtume į tikrovę aiškiu, blaiviu žvilgsniu ir matytume ją tokią, kokia ji yra.

Jei mūsų psichika, protas, kūnas yra paveikti, pažeisti žmonių ir pasaulio nenuoširdumo, gyvenimą suprasime klaidingai ir iškreiptai. Nesugebėsime priimti teisingų sprendimų. Nei savo, nei kitų labui.

Tačiau jei išmoksime suteikti teisingą prasmę savo gyvenimo įvykiams ir sutinkamiems žmonėms, tikrovė mums aiškiai parodys, kuriuo gyvenimo, egzistencijos keliu žengti.

Tada turėsime tikslą.

O nesugebėję suteikti teisingos prasmės tiems, kuriuos sutinkame, pasimesime.

Nežinosime, kuriuo keliu eiti.

Neturėsime tikslų.

Arba turėsime juos netikrus, klaidingus.

Tačiau nesitikėkime augti lengvai ir be pastangų.

Šiame kelyje būtina nuolatos save analizuoti, suprasti, išsiaiškinti viską, kas kiekvieną akimirką mumyse vyksta. Tai sunku ir labai skausminga – žengti augimo keliu ir juo žengiant keistis.

Deja, dažnai žmonės galvoja, kad sulaukę pilnametystės jau viską supranta, ir kad nei gyvenimas, nei pasaulis negali išmokyti nieko nauja. Pasiekus vidutinį amžių, nelieka noro gilintis į save, o juo labiau į kitus.

Tarsi kelionę jau būtume baigę.

Lyg būtume pavargę.

Jaustumės išsekę.

Tačiau pasaulis kinta nuolatos.

Tikrovė yra neaprėpiama ir įvairialypė.

Niekados neturime liautis ieškoję jos prasmės.

Antraip užklumpa dvasinė, psichinė mirtis, nors fiziškai ir liekame gyvi.

Kankina nerimas.

Slegia nepasitenkinimas.

Neviltis.

Nepakanka nuspręsti, kuriuo keliu eisime, svarbu ir įsitikinti, ar tai teisingas kelias, nuolat jį tikrinti, keisti, taisyti, kad nenukryptume nuo tiesos. Dažnai reikia išardyti viską, ką buvome pastatę anksčiau, užversti seną puslapį, atversti naują skyrių. Tai skausminga, sunku, net nepakenčiama.

Todėl dažnai užmerkiame akis prieš naują informaciją, naujus ženklus, siunčiamus tikrovės, kad tik nereikėtų nieko keisti, kad netektų palikti savo jaukios, šiltos gūžtos, dėl kurios taip sunkiai plušėjome.

Todėl skubame neigti, griauti, nustumti šalin naujumą, užuot keitę ir keitęsi.

Renkamės psichinę mirtį vietoj gyvenimo tiesoje.

Apie save. Apie kitus.

Linkstame užsisklęsti savo mirtingume, užuot atsivėrę trykštančiai gyvenimo tėkmei.

Baimė keistis

Sąmoningas ar nesąmoningas prisirišimas prie neobjektyvaus pasaulio vaizdo, dažniausiai susiformuojančio vaikystėje, atveda į neurozę. Sukelia psichinę mirtį. Dvasinę mirtį.

Daugelis suaugusiųjų gyvena pagal tam tikrą vaikystėje išmoktą scenarijų, nors tą ir slepia, dangsto, neigia.

Vaikams tėvai reiškia viską. Jie tarsi dievai, kurių nevalia kritikuoti. Jų teisumu vaikai neabejoja. Tėvais tiki aklai. Nelygina jų su kitais. Nežino, kad egzistuoja ir kitokie tėvai. Tiki, kad jų yra geriausi. Vaikus su tėvais sieja simbiotinis ryšys. Tėvų žodis jiems – įstatymas. Jei tėvai sako tam tikrą dalyką ar elgiasi tam tikru būdu – taip ir turi būti.

Bet jei, pavyzdžiui, vaikas nusivilia tėvais, jis galvoja, kad ir kiti žmonės jį nuvils.

Jei tėvais jis nepasitiki, mano, kad išvis niekuo negali pasitikėti.

Vaikystėje patirtas nepasitikėjimas tėvais suaugus virsta nepasitikėjimu artimu žmogumi, tampa *nesugebėjimu draugauti.*

Kad pakeistų šį gilųjį nusiteikimą ir pasikeistų pats, suaugusiu tapęs vaikas turi „pataisyti" vaikystėje susikurtą pasaulio vaizdą. Jis turi naujai įvertinti savo tėvus ir save.

Turi pripažinti, kad tėvai jo nemylėjo.

Turi pripažinti, kad dėl to jis ir pats savęs nemyli.

Jei tėvai vaiko negerbė, suaugęs jis negerbs ir pats savęs.

Jei tėvai žalojo vaiko asmenybę, suaugęs jis ir pats save žalos.

Pripažindami ir įsisąmonindami šiuos dalykus, jaučiame beprotišką skausmą. Todėl tam reikia drąsos.

Bijodami skausmo atsisakome keistis, liekame įsikibę į ankstesnį vaikišką suvokimą – tėvų, kitų žmonių, pasaulio.

Jei žmogus nepasitiki savimi, suaugęs jis nuolat nesąmoningai kurs situacijas, kuriose ieškos dingsties neigti kitų jam rodomą meilę, pagarbą, pasitikėjimą.

Kad ir pats patirtų nepasitikėjimą kitais.

Kad nesusidurtų su tikrove ir tiesa akis į akį.

Bet man tiesa daug svarbesnė už skausmą ir kančią. Kad atrastume tiesą, manau, verta viską iškęsti.

DINAMIŠKA SISTEMA

Atviri kritikai

Sunku save analizuoti. Dar sunkiau save kritikuoti. Lengva kritikuoti kitus, bet ne save. Tačiau jei norime augti, reikia šį tą nuveikti. Ieškoti tiesos bet kuria kaina – tai atsiduoti kitų kritikai ir priimti jų patarimus.

To nedaryti reikštų baimingai bėgti nuo savęs ir savo minčių. Reikštų užsibarikaduoti siaurame, ribotame pasaulėlyje, į kurį neįsiskverbtų kritika, aiškinimaisi, ginčai. Reikštų sustingti, apmirti viduje.

Tačiau nebijokime suklysti. Išmokime išklausyti kritiką. Supraskime dinamiškos sistemos naudą.

Kad rečiau klystume.

Sparčiau augtume.

Kad atrastume tiesą. Apie save ir kitus.

Paprastai gyvenime ir bendraudami sprunkame nuo kritikos: „Leisk man daryti, ką noriu", „Nekritikuok manęs, nes ir aš tavęs nekritikuoju", „Palik mane ramybėje", „Nedrįsk man prikaišioti – liūdnai baigsis".

Ir vis dėlto tikri draugai turi atsiverti vienas kito kritikai ir nuomonei. Tikra draugystė ugdo griežtą savikontrolę, smarkią, nuolatinę, kartais negailestingą savikritiką. Draugystė – tai ne vien paguoda, įtampų iškrova, bet, mano manymu, ji reiškia ir visiškai apsinuoginti.

Draugystėje, apie kurią kalbu, nėra vietos net nesąmoningai veidmainystei ir melui.

Ji kupina visiško nuoširdumo ir ištikimybės.

Esu įsitikinęs, kad mūsų egzistencijos tikslas – dvasinis augimas. Draugystė nuo to neatsiejama. Antraip tai nėra tikra draugystė.

Tyla aplinkui

Mano ilgametė psichoterapeuto patirtis rodo, kad įmanoma išgyti nuo bet kurios neurozės, net ir sunkiausios, jei žmogus ieško pagalbos ir jos sulaukia.

Man dažnai tekdavo susigrumti su likimu.

Nes tikėjau, kad atgimti galima visada.

Tikiu tuo ir dabar.

Išdrįsę įsigilinti į save, pažinę ir priėmę savo silpnąsias puses, kitoje šviesoje peržvelgę savo praeitį, išdrįsę analizuoti jos įvykius ir suteikę jiems naują prasmę, pradedame keistis, gimstame naujam gyvenimui. Tikrai ne veltui gaištame.

Dirbti su savimi – tai ne pasinerti į vidinę kankynę, bet pasitikėti savimi, puoselėti viltį ir optimizmą. Verta to panorėti ir kibti į darbą: kad atskleistume savo asmens unikalumą ir nepakartojamumą, kad praturtintume savo asmeninę istoriją.

Nėra dviejų vienodų žmonių.

Net jei mus pagimdė blogi žmonės, net jei blogi žmonės mus augino, net jei su blogais teko gyventi, panorėję galime pasikeisti, nes nesame tokie patys kaip jie. Galime ieškoti naujų išsigelbėjimo, kaitos, atgimimo kelių. Ir juos rasti.

Tačiau ieškodami esame visiškai vieni.

Į mūsų pagalbos šauksmą ir prašymą niekas neatsilieps.

Mus gaubs ilga, dramatiška, negailestinga tyla.

Bet taip ir turi būti.

Nes tik per ją perėję galime tapti savarankiški ir atsakingi.

Gal atrodo paradoksalu, bet aš manau, kad būtent tyla, aplinkos abejingumas skatina mus atgimti. Neradę aplink žmonių, kurie pritartų mūsų liguistoms fantazijoms, esame priversti išeities ieškoti savyje.

Taip gimsta žmogus.

Taip žmogus atranda savo orumą, vientisumą, savarankiškumą, atsakomybę. Ir atvirkščiai: žmogus, neišsivadavęs nuo kitų priklausomybės, neišmokęs spręsti už save, nesuvokęs savo tapatybės, nesugeba prisiimti asmeninės atsakomybės ir gyventi savo gyvenimo „pirmu asmeniu". Todėl jis skuba smerkti ir kaltinti kitus bei pats ima jaustis kaltas. Tačiau niekada nesigaili dėl padarytų klaidų. O nuoširdi atgaila – tai juk savo klaidos suvokimas, atleidimas sau ir noras keistis.

Tik tas, kuris gailisi, gali susigrąžinti savo asmens orumą.

Trečia dalis
EITI KITŲ LINK

GYVENIMO PASIRINKIMAS

Būtina sąlyga

Jei mus gaubia tyla, kaip kalbėti, bendrauti?

Jei slegia nerimas ir viskas atrodo tragiška, kas galėtų mums padėti?

Dabartiniu savo gyvenimo metu, rašydamas šią knygą, suprantu, kad kiti žmonės ir draugystė man būtų tuščias dalykas, jei netikėčiau Dievą.

Pažvelgęs į savo aplinkos žmones netikinčiojo akimis, visų pirma pastebiu neigiamus jų bruožus: egoizmą, paviršutiniškumą, nenuoširdumą. Todėl man jie kelia baimę ir nenoriu turėti su jais nieko bendra.

Tačiau jei pažvelgiu į juos kaip į Dievo sukurtus asmenis, viskas pasikeičia.

Iš karto.

Ir tada pradedu suprasti (tuo remiasi mano personalistinė pasaulio vizija), kad tik per kitus žmones galiu pasiekti Dievą, kad į mano gyvenimo planą neišvengiamai yra įtraukti kiti asmenys.

Ne iš išskaičiavimo, pareigos ar dėl asmeninių interesų, bet laisvai pasirinkus.

Nes taip jau esame sukurti.

Tam pašaukti.

Todėl turiu nelaukti, kol kiti man pasitarnaus, bet pats jiems padėti.

Tik užmezgęs tarpusavio santykius galiu suteikti naują reikšmę, naujai apibrėžti savo paties troškimus, lūkesčius, siekius, ambicijas, naujai įvertinti savo liguistas fantazijas ir neurozes. Tarpusavio santykių dėka galiu augti, sąmonėti, bręsti. Bet tik su sąlyga, kad kitus žmones laikau *asmenimis*, kad gerbiu jų orumą, neliečiamybę, sakralumą. Tik taip yra įmanoma sugriauti savo išdidintą, egoistinį, narcizišką, neurotišką, žiaurų, godų, linkusį manipuliuoti „aš".

Tie „kiti", apie kuriuos kalbu šioje knygoje, nėra abstrakčios, teorinės būtybės, atsitiktinės ar pavojingos. Tai žmonės su kūnu ir krauju. *Kitais* esu ypač linkęs laikyti atstumtus, prislėgtus, bejėgius, persekiojamus, skurstančius, neurotiškus, sergančius žmones. Tai yra tuos, kurie jaučiasi esą be galo silpni.

Gal todėl jau daugelį metų dirbu psichoanalitiku ir psichoterapeutu. Gal todėl dabar ir rašau. Šiuo istoriniu laikmečiu, kai stengiamasi nugalėti mirtį ir tapti nemirtingiems, amžiniems ir visagaliams, susivokiančių asmenų užduotis – liudyti šaukiant, kad stiprusis turi atsižvelgti į silpnąjį, o ne atvirkščiai.

Nevenkime ką nors papiktinti šiomis idėjomis.

Linkėti žmonėms gero, būti draugais – ne emocinė ar psichinė būsena, bet sąmoningas gyvenimo pasirinkimas. Tai pasirinkimas grįsti savo egzistenciją tikru, nuoširdžiu atsivėrimu kitiems, *visiems* kitiems.

Sąmoningieji ir nesąmoningieji

Vis labiau įsitikinu, kad kai kas juda į priekį! Gerai nežinau kaip. Kol kas tai požeminis, lėtas, be aiškios krypties, tačiau galingas, stiprus ir maištingas judėjimas, nešantis tai, ką savo knygose vadinau ir vadinsiu SĄMONINGUMU.

Psichologiniu ir dvasiniu savęs suvokimu.

Tikiu, kad trečiasis tūkstantmetis bus dvasingumo tūkstantmetis.

Žvelgdamas per savo personalistinės gyvenimo vizijos prizmę, žmogiškas būtybes regiu kaip priklausančias vienai iš dviejų kategorijų: sąmoningųjų arba nesąmoningųjų. Sąmoninguosius laikau pozityviais, nesąmoninguosius – negatyviais. Tačiau nenorėčiau atrodyti moralistas.

Nes toks nesu.

Manau, derėtų dar kartą apibrėžti, kas tie „piktavaliai“, t. y. negatyvūs, ir kas tie „teisieji“, t. y. pozityvūs. Dažnai girdime kalbant apie draugystę, bet reikia išsiaiškinti, ar ji tikra.

Mūsų visuomenė teisiuosius ir neteisiuosius apibrėžia pagal juridines normas ir įstatymus. Tarsi tam, kad turėtume nesuteptą sąžinę, pakaktų laikytis įstatymų. Bet aš manau, kad įstatymams klusni sąžinė gali būti ir nešvari.

Žmonės, kurie nenusižengia įstatymams, jaučiasi teisūs, nedarą blogo. Tačiau, mano supratimu, jie gali būti piktavaliai ir negatyvūs.

Paaiškinsiu: įstatymas, juridinis potvarkis ar visuotinai priimta norma absoliučia prasme yra gėris, bet gali pavirsti blogiu, jeigu juo kaip įrankiu pasinaudoja neteisieji, gindami mažumos interesus daugumos sąskaita, išteisindami galingus ir persekiodami silpnus.

Tokiais atvejais teisus ir geras, manyčiau, yra tas, kuris nesilaiko tokio įstatymo, nepaklūsta jam, maištauja; teisus yra tas, kuris vadovaujasi dvasiniu sąmoningumu, o ne juridine norma.

Jėzus Kristus buvo nuteistas, pasmerktas ir nužudytas įstatymo vardu. Taigi ne visuomet maištas prieš įstatymą reiškia išdavystę, neištikimybę, piktavališkumą, bet, priešingai, tai gali būti drąsus ir tvirtas dvasingumo ir sąmoningumo siekimas.

Nepaaiškinama kančia

Mane visada jaudino kančia ir frustracijos, kurių priežasčių neįmanoma suprasti.

Teisių, sąmoningų, gerų žmonių skausmas.

Niekada iki galo nepajėgiau suvokti, kodėl jie turi kentėti.

Neigiau kančią, kurios nesugebėjau paaiškinti.

Nekaltųjų kančią.

Ir pats ne sykį buvau ją patyręs. Klausdavau savęs: kodėl? Kodėl taip atsitiko būtent man? Kodėl manęs nesupranta,

mane kankina, man pavydi, trukdo, mane nuvilia? Kodėl sužeidžia, sunaikina mano jausmus?

Prislėgtas skausmo, dažnai nežinodavau, kaip tai paaiškinti ir pateisinti. Kartais, prisipažįstu, net imdavau abejoti, ar Dievas yra.

Kiek vėliau lioviausi klausinėti „kodėl?“, ėmiau aklai priimti viską, kas mano gyvenime įvykdavo, pasikliaudamas iš aukščiau nulemtu gyvenimo planu, nors jis man ir atrodė paslaptingas ir mįslingas.

Tačiau šiandien suprantu, jog klydau.

Klydau neigdamas.

Klydau aklai viską priimdamas.

Dabartinės personalistinės vizijos šviesoje kiekvienas įvykis įgauna prasmę. Šiandien tikiu, kad kančia ir skausmas keičia patį kenčiantįjį. Šia prasme kančia ir skausmas teikia naujumą. Naują gyvenimą.

Kančia ir skausmas man reiškia kito žmogaus buvimą.

Reiškia kitoniškumą.

Skirtingumą.

Transcendenciją.

Nėra lengva viską priimti. Tačiau manau, kad kančia ir skausmas iš esmės yra priemonės, kuriomis galime atsiskirti ir atsiplėšti nuo tokio gyvenimo būdo bei pasaulėžiūros, prie kokių, priešingu atveju, liktume prisirišę visiems laikams.

Kančia ir skausmas sunaikina mūsų narciziškumą, egoizmą, paviršutiniškumą.

Todėl kančia ir skausmas tampa ieškojimu, atradimu, gyvenimu.

Tačiau tam, kad juos priimtume, reikia drąsos ir nuolankumo.

Nuolankumo, kad gerbtume tai, ko nesuprantame.

Kad nemanipuliuotume nesuprantamais dalykais, nežaistume jais.

Bet tam, kad juos išgyventume.

PRIPAŽINTI BLOGĮ

Sąmoningi žmonės, žengdami psichologinio ir dvasinio augimo keliu, išmoksta pastebėti blogį, glūdintį jų pačių viduje ir aplink juos.

Nes jie siekia patys sau būti aiškūs.

Nepasiduoda neurozei.

Todėl, kad yra pripratę kovoti su savo neigiamais bruožais.

Mat blogis – tai ne kokia abstrakcija, vaizduotės padarinys ar simbolis. Jį gimdo realūs žmonės. Blogis slypi jų viduje. Blogis yra ne objektyvus, bet subjektyvus. Jei jį objektyvizuotume ir suabsoliutintume, jis mus užvaldytų ir paralyžiuotų visiems laikams. Taip ir liktume jo įbauginti. Blogis taptų visagalis ir, kartą jam pasidavę, niekuomet nepajėgtume iš jo išsilaisvinti.

Žmogiškos būtybės apdovanotos protu, sugebėjimu suvokti įvykių prasmę, užmegzti ryšį su transcendencija. Jos gali ir privalo gilintis į savo psichikos gelmes, aptikti blogį ir jį pašalinti.

Jei esame sąmoningi, galime suvokti blogį, vešintį žmonių širdyse; sąmoningumas – tai ginklas, kuriuo galime slopinti griaunančią blogio galią, tai jėga, kuria galime pasipriešinti blogiui, kai jis ima terorizuoti mūsų vidinį pasaulį. Būdami sąmoningi galime blogį atpažinti, įvardyti, su juo kovoti, išardyti jo spendžiamas pinkles.

Deja, sekuliarizuota visuomenė linkusi užmerkti akis blogio akivaizdoje; nors pati yra jo kiaurai persmelkta, visuomenė elgiasi taip, lyg blogis neegzistuotų, lyg jis būtų vien simbolis, sąvoka, vaizduotės žaismo rezultatas. Okartais blogis imamas vertinti kaip neišvengiamybė. Tarsi dvasia būtų pernelyg silpna, o kūniškumas pernelyg stiprus, tarsi žmogiškoji valia, net pažindama gėrį, būtų nepajėgi jį pasiekti ir skleisti.

Mano personalistinėje vizijoje nekalbama apie mitus, apie pažeistą, liguistą, silpną valią; man blogis – tai nenoras pažinti blogąsias savo asmenybės puses.

Blogis kyla iš klaidingo savęs įsivaizdavimo.

Blogis – tai iškreiptas savęs ir pasaulio suvokimas.

Blogis – tai dėmesio sutelkimas vien į gyvenimo beprasmybę, iškreiptumą ir dvasinio giedrumo, prasmės ignoravimas.

Blogio šaknys įsitvirtinusios mūsų būties gelmėse, todėl tik ryžtinga savo nepažintų, dviprasmiškų, negatyvių bruožų ir silpnybių analizė gali nuplėšti blogio kaukę. Manau, kad blogį galima nugalėti tik asmeniškai atsiverčiant, liudijant, morališkai įsipareigojant.

Blogis – tai ne kas kita kaip painiava.

Tai nesugebėjimas pažinti ir susitaikyti su tikrąja savo prigimtimi.

Tai nesugebėjimas užmegzti ryšį tiek su savo vidiniu, tiek su išoriniu pasauliu, tokiu, koks jis yra, jo neiškreipiant ir juo nemanipuliuojant pagal savo įgeidžius ir liguistus poreikius.

Tai sustojusi sąžinės ir visos mūsų asmenybės raida – kūniškojo, psichinio, dvasinio lygmens.

Blogis – ne kas kita kaip ~~Dievo~~ duoto gyvenimo deformacija.

Neišvystytas sugebėjimas klausytis

Visų blogybių šaknys išauga iš nesugebėjimo klausytis: savęs, kitų žmonių, pasaulio.

Nesiklausydami iš tikrųjų ir negyvename. Tik manome, kad gyvename. Išgyvename vien atskiras tikrovės dalis. Ir būtent tas, kurias sukuria mūsų nesveikos fantazijos, vidiniai demonai, baimės. Nieko daugiau.

Tikras sugebėjimas klausytis – tai visiškas atsivėrimas sau, aplinkiniams, pasauliui ir visatai tam, kad pažintume, suprastume, suteiktume reikšmę bei prasmę viskam, kas vyksta ir realiai egzistuoja.

Kad sugebėtume klausytis, reikia atrasti bendrystę su pačiu savimi ir kitais, su visu supančiu pasauliu. Tada tikrovė ir pats gyvenimas tampa neišsemiamu žinių, prasmių, atskaitos taškų šaltiniu.

Atotrūkis nuo realybės iškreipia pasaulio vaizdą, sėja blogį, slopina gyvenimo dinamiškumą.

Tikrovę reikia išgyventi.

Reikia įeiti į jos vidų.

Neišvystytas jautrumas

Mūsų visuomenėje bejausmis ir nejautrus žmogus tiki esąs pranašesnis už kitus.

Be jautrumo ir jausmingumo gyvenimas tampa beskonis ir bespalvis. Prarandamas ryšys su tikrove. Ypač su savimi ir kitais žmonėmis. Nejautrūs nemoka draugauti. Su niekuo. Kiti jiems visuomet atrodo tarsi priešai, prieš kuriuos reikia drebėti iš baimės arba valdyti, kontroliuoti, naikinti. Kituose jie nemato asmenų.

Nejautrieji niekuomet nejaučia simpatijų, neužmezga darnių, empatiškų santykių.

Jie paprasčiausiai yra negyvi.

Neverkia.

Nesijuokia.

Nesikankina.

Nesidžiaugia.

Nemyli.

Nesprendžia.

Nesiima iniciatyvos.

Veikia vadovaudamiesi stereotipais, aklai sekdami pavyzdžiais.

Jų nėra.

Jie neegzistuoja.

Jie užsisklendę.

Nekalba.

Nebendrauja.

Nemato.

Nejaučia.

Niekuo nesimėgauja.

Užsiveria tarp iškreiptų vaizdinių, kliedesių, liguistų fantazijų.

Neišvystytas sugebėjimas atsiverti

Esama žmonių, kurie kalba, bet nebendrauja. Iš esmės jie neatsiskleidžia pašnekovui. Kalba tik todėl, kad siekia kažkokių tikslų: išsilieti, išreikšti save, pasigirti, užvaldyti, kontroliuoti, kalba iš nuobodulio, iš įpratimo arba tiesiog todėl, kad visi taip daro.

Beveik niekuomet nekalba iš meilės.

Niekuomet tam, kad atsiduotų į kito rankas nuogi ir beginkliai.

Dar daugiau – jų supratimu, atsiverti – tai parodyti savo silpnumą, naivumą, kvailumą. Atsiverti nemadinga. Tai yra tapę tabu. Per kelis paskutinius dešimtmečius labai pasikeitė įvairūs nerašyti visuomenės draudimai. Kažkada didžiuoju tabu buvo seksas. O šiandien kūniškais malonumais mėgaujasi kas netingi, net nesusimąstydami, kad seksas – tai pati aukščiausia ir intymiausia bendravimo forma. Bet dabar seksas atskiriamas nuo bendravimo. Linkstama mėgautis seksu, užuot vienas kitą pažinus. Galima sakyti, kad seksas,

bendravimų bendravimas, naudojamas tam, kad nereikėtų bendrauti.

Žmonės bijo meilės.

Nes mylint reikia vienas kitą atrasti.

Atsiverti.

Visiškai.

O tai baugina. Kelia nerimą, net siaubą.

Meilė ir tikra draugystė verčia nusiginkluoti, todėl galime būti sužeisti ir pajuokti, net gali būti nužudytas mūsų „aš".

Labai dažnai save ir kitus „išgyvename" klaidingai, netikroviškai. Suvokiame vien tai, ką norime suvokti: savo liguistus prasimanymus, vidinius demonus, bet ne tikrąją savo ir kitų žmonių asmenybę. Jei viskas klojasi puikiai, tikime, jog esame įsimylėję, nors nemylime; tikime, kad esame draugai, nors nežinome, ką reiškia draugystė. Tikime, jog užmezgėme santykius, bet iš tikrųjų liekame vieniši ir uždari. Vengiame gilintis į kitą, į jo esmę. Į kitą žmogų žiūrime paviršutiniškai, jo nekenčiame, jį garbiname, aukštiname, atstumiame, bet retai kada stengiamės suprasti tai, kokie gilieji psichiniai procesai vyksta jo viduje.

Praradome sugebėjimą pasijusti kito kailyje.

Nesugebame pažvelgti į pasaulį kito žmogaus akimis.

Į viską žiūrime iš savo varpinės.

Nemokame kentėti kartu.

Nenorime pasirodyti esą silpni, pažeidžiami.

Pamiršome paprasčiausią žmogiškumą.

Ir tai viską gadina.

Beviltiškai.

Vienas neurotiškų asmenybių bruožų – nesugebėjimas keistis.

Juk pats gyvenimas ir asmenybės raida reikalauja nuolatinės kaitos ir prisitaikymo prie to, kas vyksta su mumis ir aplink mus.

Vaikas gimsta, nes atsiskiria nuo motinos kūno. Jis išeina iš motinos įsčių, kur šilta ir gera, kur kūdikį pasiekia vien švelnūs garsai, kur jis nuolat maitinamas ir jo neveikia žemės traukos jėga.

Kas nesugeba atlikti šio virsmo, miršta.

Atsiskyrę nuo motinos kūno pradedame naują gyvenimo etapą. Šis „išėjimo-perėjimo" principas kartosis kol gyvi būsim.

Gyvenimas – ilga pasikeitimų grandinė.

Deja, daugelis mano, kad jei jau suaugai, turi gerą darbą, sukūrei šeimą, tai tavo augimas jau pasibaigęs.

Tačiau augti nepaliaujama.

Kaita nenutrūksta.

Sveikus, gyvybingus, brandžius, sąmoningus žmones visuomet veikia jų vidinis psichinis ir dvasinis gyvybingumas, nuolat skatinantis keistis ir tobulėti.

Linkiu sau ir jums nesiliauti tobulėjus net ir sulaukus senyvo amžiaus. Iki pat mirties. Mirties, kuri, tikinčiojo Dievą akimis, mus atvers dar kitai gyvenimo formai.

Žmogus niekada nemiršta.

Jei yra nusiteikęs keistis.

Jei sugeba atsiverti ir atsinaujinti, siekti vis naujų, dvasiškai brandesnių tikslų.

Kas atsisako keistis, jau yra negyvas.

Ką daryti?

Apsivalyti.

Nėra kitos išeities, jei norime prasmingai gyventi. Jei siekiame nepasiduoti griaunančiai ir mirtį sėjančiai jėgai, kuria užsikrėtusi žmonija. Mūsų visuomenė, tokia galinga ir net arogantiška dėl savo susikurtų technologijų, atsisakė senųjų apsivalymo ritualų. Gal dėl šios priežasties įvairiose visuomenės srityse taip greitai ir nepaliaujamai plinta mirties kultūra? Psichinės, dvasinės mirties.

Žmogiškosios būtybės, net ir suvokdamos, jog vis labiau ritasi dvasinės mirties link, mažai ką daro, kad išsigelbėtų.

Kodėl?

Gal todėl, kad nepaiso širdies.

Arba gal dėl to, kad supranta, jog vien protas, psichoterapija ir pasaulietiški dalykai nepagydo, ir nujaučia, kad būtina leistis į kelionę, atsiduoti gyvenimo paslapčiai ir Dievui.

Negalvokime, kad galime teisingai suprasti kitus ir draugystę, jei dar nesame atradę tikrojo savo vardo.

Po ilgus metus trukusio žmogaus psichikos tyrinėjimo supratau, kad vienas svarbiausių asmens egzistencijos veiksnių, būtinų jo psichinei raidai, psichologinei pusiausvyrai ir vidinei darnai, yra sugebėjimas pažvelgti į save iš šalies.

Mūsų „aš" ne tik galvoja, suvokia ir mato, bet sugeba apie save galvoti, save suvokti, save matyti. Esminiai gyvenimo dalykai daugiausia priklauso nuo to, kaip žmogus save vertina ir kaip jis jaučiasi.

Nelengva suvokti, kas iš tikrųjų esi.

Žmogus dažnai klysta galvodamas apie save. Manosi esąs geresnis, protingesnis, nuovokesnis nei iš tiesų yra, arba jam atrodo, kad yra blogesnis, kvailesnis, žioplesnis nei iš tikrųjų. Abiem atvejais mato save klaidingai.

Ir tada, kai save pervertiname, priskirdami sau neegzistuojančius sugebėjimus, neužtarnautus, „išpūstus" nuopelnus, ir tada, kai save nuvertiname, nepastebėdami savo tikrųjų gabumų ir nuopelnų, atsiduriame mistifikacijų, saviapgaulės, veidmainystės, melo viešpatijoje. Dėl to kenčiame ir mes, ir tie, kurie šalia mūsų.

Tik realybę atitinkantis savęs vertinimas, kurį galime pasiekti kuo labiau išsivadavę iš neurozių, sukuria vidinę gerovę, giedrumą, skatina toliau augti ir patį žmogų, ir jį supančiuosius.

Tačiau tikrasis vardas, tikroji tapatybė atrandama paslaptingai.

Dvasios dėka.

Psichoanalizė ir psichoterapija gali tik padėti priartėti prie tikrosios savo tapatybės, žingsnis po žingsnio plėšiant kaukes nuo netikro savojo „aš". Šie mokslai gali priartinti prie tikrosios mūsų taptybės, bet ne iki galo.

Tikroji mūsų tapatybė nuo mūsų paslėpta.

Tačiau tai ir suteikia gyvenimui skonio.

Personalistinė savianalizė

Mano psichoanalitinėje vizijoje savianalizės tikslas – tobulėjimas, sąmoningumo klestėjimas. Todėl labai svarbu ištirti, išanalizuoti, iškelti į dienos šviesą tuos ankstesnio gyvenimo etapus, per kuriuos susiformavo psichiniai mechanizmai, kliudantys žmogui augti ir keistis. Tokie mechanizmai dažniausiai susikuria jau vaikystėje. Jei žmogus iš jų neišsiveržia, jei pasąmonėje lieka įstrigęs ankstesnėje raidos stadijoje, jis ir brandaus amžiaus sulaukęs nuolat kartos vaikystėje įgytus neproduktyvius mechanizmus.

Mano požiūriu, savianalizė ir savikritika turi būti nukreipta į tikslą.

Dvasinį tikslą.

Mano praktikuojamas psichoanalizės metodas nėra išimtinė psichologų teisė. Jis skirtas visiems, prieinamas kiekvienam žmogui, nusiteikusiam, jaučiančiam polinkį

gilintis į save. Šis metodas leidžia nuodugniai save pažinti, o pažinus – tobulėti.

Asmenybė turėtų nuolat taikyti šį metodą.

Nesitenkinti paviršutinišku požiūriu į save, o atrasti tai, kas slypi už susikurtų prasimanymų, apsidraudimų, pasiteisinimų. Tai yra vienintelis kelias, padedantis sąmonėti.

Kartais susidaro įspūdis, jog mūsų visuomenė tiesiog trokšta būti paviršutiniška, nes žmonės verčiau lankosi pas psichologus nei patys domisi savo vidiniu pasauliu.

Gal todėl, kad savianalizė skausminga.

Deja, kaip minėjau, kito sąmonėjimo būdo nėra. Šis iš tiesų nei lengvas, nei paprastas, nei savaimis. Jis sukelia vidinių kančių.

Psichoanalizė, apie kurią kalbu, – ne žvitrus žodžių žaismas, panašus į televizijos žaidimų kalbą, bet varginantis, kasdienis, tylus žingsniavimas mūsų sielos dykuma.

Tačiau tik šios dykumos smėlyje gali išsiskleisti naujo dvasinio gyvenimo gėlė.

Užuot atstūmus – susivienyti

Mūsų dienomis rašyti knygą apie draugystę panašu į beprotybę.

Argi ne dramatiška, kad mūsų visuomenėje draugystės ryšiai paženklinti baimės ir nepasitikėjimo, kad mažai kas sugeba puoselėti nuoširdžius, šiltus santykius net su artimais ir brangiais žmonėmis?

Taigi peršasi išvada: žmonija stokoja sąmoningumo, esame pamiršę, ką reiškia būti artimais, bendrauti, mylėti. Net vyrai ir žmonos, tėvai ir vaikai yra nutolę vieni nuo kitų ir neįsivaizduoja, kaip galėtų atrodyti jų šeima, suvienyta meilės, pasiaukojimo vienas kitam, spontaniškumo, draugystės. Nesusimąsto, kad būtent tai yra kiekvienos šeimos esmė.

Kai gerai nesuvokiame patys savęs, imame vengti kito žmogaus, bijome jo artumo ar net nusigręžiame nuo jo.

Ir dar blogiau.

Sąmoningumo stoka mus verčia kenkti kitam.

Smurtauti prieš kitus.

Sergantis, užsisklendęs, iškreiptas, blogasis žmogaus „aš“ – griaunantis „aš“.

O siekis „griauti“ kitus – tai iš esmės ne kas kita kaip noras griauti patį save.

Ir atvirkščiai, sąmoningumo keliu einame į vienybę.

PERKELTI DĖMESIO CENTRĄ UŽ SAVOJO „AŠ“ RIBŲ

Iš tiesų sugebėjimas prisitaikyti prie pasikeitimų nulemia gimimą arba mirtį. Tęsdami giliosios psichikos analizę pastebėsime, kad pirmaisiais savo gyvenimo metais vaikas yra visiškai „pasinėręs“ į save. Jis jaučiasi taip, lyg pasaulio paskirtis būtų jam tarnauti. Neatsitiktinai psichologijoje yra prigijęs „vaikiškos visagalybės“ terminas.

Vaiko dėmesio centre – jis pats, vaikas nesugeba atsižvelgti į kitus žmones.

Kiti jam neegzistuoja.

Arba, kitaip tariant, kiti jam yra tik jo „aš" norų vykdytojai. Kiti žmonės nesuvokiami kaip nepriklausomi, savarankiški. Vaikas tiki, kad visi jį supantys žmonės ir daiktai yra jam pavaldūs ir privalo paklusti.

Tolesnė psichikos raida vyksta ėmus suvokti, jog asmenys ir daiktai egzistuoja nepriklausomai nuo vaiko „aš", nepavaldūs jo valiai.

Motinos įsčiose tapatinęs save su visu pasauliu „aš" pamažu įžengia į vis naujesnius, platesnius, sudėtingesnius išorinio pasaulio lygmenis, ir tai jam padeda pajusti savo ribotumą.

Bręsdamas žmogus suvokia, kad gyvenime nori nenori tenka susidurti su kitais žmonėmis, kurie nuo jo skiriasi.

Kuo labiau žmogus atsiriboja nuo savęs, tuo geriau sugeba įvertinti, kokia neaprėpiama ir įvairiapusiška yra tikrovė.

Kuo labiau „aš" lieka užsisklendęs, tuo siauresnis ir jo požiūris į tikrovę.

Asmuo, kurio „aš" sugeba pažvelgti į viską iš šalies, pastebi tai, kas nauja, kuria ir atsiveria gyvenimo tėkmei.

Egocentriškas, egoistiškas „aš", kuris galvoja vien apie save – baimingas, kliedintis, nesugebantis stoti prieš tikrovę tokią, kokia ji yra.

Sąmoningumas – tai toks „aš" bruožas, kurio dėka asmuo tampa pajėgus suvokti tikrovę kaip įvairiabriaunę,

išgyventi fizinę, psichinę, dvasinę gyvenimo pilnatvę, nes jis perkelia dėmesio centrą už savojo „aš“ ribų – į transcendenciją.

Tai viską keičia iš esmės.

Asmuo praturtins savo ir kitų gyvenimą, jei sieks ne savintis, bet atsiverti; jei priims pasaulį kaip dovaną, o ne kaip sau priklausančią nuosavybę; jei gyvens ne dėl savęs, o kitų vardan.

Ne dominuos, ne savinsis, bet mylės ir tarnaus.

Perkelti dėmesio centrą už savojo „aš“ ribų – tai didžiuotis ne tuo, ką sugebame padaryti, bet tuo, kas mums yra padaryta.

Grįsdami gyvenimą šiomis tiesomis, galime pajusti tikrąją darną, tikrą bendrystę, tikrą susitaikymą su savimi, su kitais, su pasauliu, net su priešais ir su mirtimi.

Su Dievu.

Beprasmybės smurtas

Susitelkę į save žmonės nesugeba su niekuo brandžiai bendrauti.

Užsisklendę savyje žmonės nemoka suteikti prasmės net sau patiems.

Jie neturi jėgų.

Jaučiasi neramūs, prislėgti.

Jei asmuo neperkelia dėmesio centro į kitus ir Kitą, t. y. Dievą, jis praranda savo egzistencijos prasmę. Neatsivėrus

kitiems ir Kitam, liekama savo pačių belaisviais. Tada užplūsta nepasitenkinimas, priešiškumas, silpnumas.

Nepasitenkinimas, nes stinga giliosios gyvenimo prasmės.

Priešiškumas, nes jį sukelia vidinė tuštuma.

Silpnumas, nes nėra jėgų pasipriešinti nemaloniems pojūčiams, kylantiems mūsų viduje.

Beprasmybė mus padaro savo pačių vergais.

Priešiškumas, kylantis iš beprasmybės, verčia naikinti save.

O asmuo, susikoncentravęs į kitus žmones, į Dievą, atranda prasmės pilnatvę. Jis aprėpia tikrovės visumą, suvokia jos įvairiapusiškumą, skirtingumų sankirtas ir taip išsivaduoja iš nepasitenkinimo, priešiškumo, silpnumo.

Vidujai laisvas žmogus moka džiaugtis, nes sugeba suprasti tikrąją gyvenimo prasmę.

Suvokia savo gyvenimo svarbą.

Egzistavimo svarbą.

Ir žino, kad visa tai jis gavo dovanai.

Sugebėjimas duoti dovanai

Mūsų laikmečio kultūroje sugebėjimas duoti dovanai turbūt yra vienas labiausiai paneigtų, pamirštų dalykų.

Kodėl?

Nes mūsų visuomenė tiki, kad viską gauti yra privalu. Mūsų laikmečio žmonės, apakinti visagalybės kliedesio, trokšta turėti ko tik įsigeidę. Mažai kas supranta, kad viską

esame gavę dovanai. Žmonės nepastebi, kad dangų, žemę, saulę, orą, vandenį esame gavę veltui!

Net jei ir neturėtume jokios nuosavybės, būtume turtingi.

Be to, savyje nešiojame galingą jėgą, dieviškąją kibirkštį.

Niekas negali iš mūsų jos atimti, nebent mes patys.

Štai kodėl sąmoningumas ir dvasios giedrumas skirtas kiekvienam, o ne keliems išrinktiesiems. Tačiau turime išmokti laukti. Savindamiesi ir stengdamiesi viską aplinkui užvaldyti, to tikrai nepasieksime.

Reikia išmokti laukti, išmokti atrasti darną su pasauliu, su gamta, su viskuo.

Sugebėjimas duoti dovanai mus moko štai ko – būti patenkintus, kad gyvename, dėkoti už kiekvieną savo gyvenimo dieną ir naktį. Džiaugtis dabartimi, nesisieloti dėl praeities ir nelaukti stebuklų iš ateities. Tai – ne hedonizmas. Tai – realizmas.

Nusiteikę sąmoningai laukti, žvelgdami į tikrovę optimistiškai, galime įvairiose, net ir sunkiausiose, situacijose atrasti teigiamybių, naudingų savo psichologiniam bei dvasiniam augimui.

MES IR KITI

Kitų žmonių poreikis

Neapgaudinėkime savęs – kiti žmonės mums būtini!

Negalime be jų gyventi.

Negalime be jų bręsti.

Net ir tas, kuris neigia ir atstumia kitus, negali be jų išsiversti. Kad žmogiškoji būtybė išgyventų, jai nuo pat gimimo reikia kitų žmonių. Visų pirma – motinos. Bet net ir suaugus, tapus savarankiškiems, kiti yra reikalingi tam, kad augtume, turėtume su kuo bendrauti ir dalintis.

Gal todėl neretai žodis „draugystė" slepia naudos siekimą, išskaičiavimą, neurozę, prievartą, ištvirkimą. Daugelis draugystę supranta kaip kito žmogaus naudojimą savo malonumui, asmeniniams interesams, liguistoms fantazijoms įgyvendinti. Apsižvalgę aplinkui pastebėsime, kad draugystės ir meilės vardu dažnai būna dangstomas net smurtas.

Tačiau net ir palikę nuošaly kraštutinius atvejus, galime pastebėti, kad žmonių tarpusavio santykiai retai būna iš tikrųjų laisvi, tikri, nesuinteresuoti.

Nejaugi jausti kitų poreikį – tai juos išnaudoti, pajungti savo interesams?

Ir tai vadinama draugyste?

Kas tuomet yra tie kiti?

Vis labiau įsitikinu, kad su žmonėmis dažniausiai bendraujame pagal mūsų pačių susikurtą jų įvaizdį. Retai stengiamės gilintis į kitą. Taigi mūsų santykiai dažniausiai remiasi paviršutinišku kito žmogaus įsivaizdavimu, o ne tikraisiais jo bruožais, tikrąja jo esybe.

Kai kurie tyrinėtojai tai aiškina remdamiesi pirmaisias kūdikio santykiais su motina. Jie mano, kad vaikas kuriasi savo paties įvaizdį pagal tai, ar motina visuomet yra šalia jo (pavadinkime ją „gerąja motina“), ar nuolat palieka jį vieną („blogoji motina“). Pirmaisiais savo gyvenimo metais vaikas nesupranta skirtumo tarp gėrio ir blogio, todėl įsivaizduoja, kad jo motina yra gera, atsidavusi, rūpestinga, dėmesinga, švelni, supratinga.

Vaikui pernelyg sudėtinga suvokti, kad tas pats asmuo gali turėti ir gerų, ir blogų bruožų.

Deja, nemažai suaugusių žmonių taip ir lieka neišaugę iš kūdikystės amžiaus. Tokiems žmonėms ir toliau būdingas infantilus požiūris į kitus. Jie laiko gerais tik tuos, iš kurių sulaukia dėmesio, supratimo, įvertinimo. O tie, kurie ne visada dėmesingi ir atsidavę, jų manymu, yra blogi.

Toks požiūris kliudo augti.

Iš esmės, tokie žmonės visą gyvenimą aplink save ieško „gerosios motinos“.

Jie užmezga tarpusavio santykius dažniausiai nesąmoningai, tik tam, kad patenkintų šį savo poreikį.

Tokie žmonės nėra savarankiški.

Jie dar neužaugę.

Kitus jie vertina per savo egocentrizmo, egoizmo, infantilumo, vaikiškos visagalybės prizmę.

Vaikas, kuris sugebėjo suprasti, kad jo motina turi ir gerų, ir blogų bruožų, suaugęs mokės lengviau prisitaikyti prie supančios tikrovės ir gyvenimo.

Juk kiekviena žmogiška būtybė turi ir privalumų, ir trūkumų, ir teigiamų, ir neigiamų bruožų.

Todėl į kitą žmogų žiūrėti reikia visybiškai, matyti visas jo puses.

Būti draugais – tai suvokti kitą kaip unikalų ir nepakartojamą, pripažinti jo savarankiškumą ir skirtingumą.

Taip priimti kitą žmogų – tai išsiveržti iš užburto rato, kuriame mus laiko vaikiškas narcisizmas ir egocentrizmas.

Išdrįsdami susidurti akis į akį su kito žmogaus negatyviąja puse, imame pripažinti ir savo pačių neigiamybes, suprantame, jog nesame visa ko centras. Pradedame augimo ir sąmonėjimo kelionę.

Ketvirta dalis
NAUJAS IR SENAS BŪDAS SUPRASTI DRAUGYSTĘ

DRAUGYSTĖ – TAI ...

Svetingumas

Mūsų agresyvioje ir konkuruojančioje visuomenėje jau seniai pranykęs svečio įvaizdis. Tai įrodo, kad mažai kas pripažįsta draugystę.

Senojoje kultūroje svečias buvo kažkas sakralaus.

Niekas nesigilino, ar jis geras, ar blogas: jį priimdavo ir tiek.

Kol jis viešėdavo, niekas neturėjo teisės jo užgauti, sužeisti, užmušti – panaudoti prieš jį smurtą. Šis draudimas buvo absoliutus, galiojo kiekvienam. Antra vertus, svečias būdavo keliaujantis asmuo, laikinai pasitraukęs iš savo gyvenamosios teritorijos – taigi niekieno neginamas, vienišas, palikęs savo namus ir artimuosius, reikalingas pagalbos ir kitų svetingumo.

Panagrinėkime svetingumą iš psichologinės pusės.

Iš esmės, svečias, prašydamas būti priimtas tų, kurie gyvena savo krašte, savo namuose su artimaisias, kurių

gyvenimas teka įprastine vaga, sulaužo tam tikrą nusistovėjusią tvarką.

Tai tampa naujumo, kaitos, rizikos veiksniu.

Tas, kuris priima svečią, turi kažką pakeisti savo gyvenime.

Turi parodyti svetingumą, patarnauti, apginti.

Negali reikalauti, kad svečias jį aptarnautų.

Taigi iš savanaudiškumo, dominavimo ir rizikos baimės svetingumas atveria duris į tarnystę, atvirumą, galimybę rizikuoti.

Iš egoisto tampama altruistu.

Man regis, taip pat ir šiandien – tas, kuris nori iš tikrųjų būti kito draugas, turi suvokti ir priimti jį kaip svečią.

Dovanojimas

Ir čia daug ką galime paaiškinti vaiko santykiais su motina pirmaisiais jo gyvenimo metais.

Vaikui motina – visagalis asmuo, pasirengęs dėl jo aukotis ir parūpinti viską, ko tik jam reikia. Vaikas, egocentriška esybė, visada nori kažką gauti. Jaučiasi turįs teisę imti iš kito. Į motiną žiūri kaip į asmenį, kuris privalo duoti. Tokia vaiko nuostata yra esminė jam bendraujant su motina.

Deja, daugelis niekada neatsikrato jos. Net ir suaugę.

O tai stipriai įtakoja jų santykius su kitais.

Tokių žmonių draugystė bus pritvinkusi įtampos, veidmainystės, prievartos, netikrumo.

Sąmoningai ar nesąmoningai, jie visuomet kažko reikalaus iš kito.

Niekada nieko neduos dovanai.

Visada trokš būti mylimi.

Tačiau niekada nesistengs patys mylėti.

Išnaudos visą savo energiją, kad nusipelnytų kitų palankumo ir meilės. Taip, jie išmoks būti švelnūs, lipšnūs ir meilūs. Bet ne todėl, kad kitiems padarytų gera, o kad kiti juos pamiltų ir su jais bičiuliautųsi.

Tokie žmonės savo viduje brandina blogį, nes lieka uždari, nesugeba atsiverti ir pasikliauti kitais.

Tokie žmonės nėra geri – jie silpni.

Tai didelis skirtumas. Pavyzdžiui, būna moterų, kurios gundo ir vilioja ne todėl, kad myli, bet todėl, kad nori būti garbinamos, trokšta, kad dėl jų kažkas eitų iš proto.

Meilė – tai ilgos vidinės sielos ir dvasios kelionės rezultatas. Kelionės, į kurią tyliai leidžiamasi siekiant psichologinio sąmoningumo.

Tokia meilė nesiekia gundyti išoriniu blizgesiu.

Žmonės, nesugebantys būti tikri draugai, užuot išmokę klausytis ir suprasti kitą, užsispyrę bukagalviškai laikosi idėjos, kad ne jie patys, o kiti privalo juos mylėti ir jiems tarnauti.

Jie reikalauja, reiškia pretenzijas, įpareigoja, jaučiasi esą teisūs, bet niekada nieko neduoda kitam, jo nesiklauso, į jį nesigilina, niekada nemyli.

Jie negerbia kito.

Nesugeba įsijausti kito padėtį.

Elgiasi taip, lyg kiti būtų jiems skolingi.

Nori būti mylimi, bet patys nemyli.

Nori, kad kiti jais rūpintųsi, bet patys nesirūpina.

Jie nemoka gyventi savo jėgomis.

Nejaučia savęs, todėl nesugeba jausti ir kito žmogaus.

Atleidimas

Draugystė – tai ir susitaikyti, atleisti.

Nelengva kalbėti apie atleidimą. Bandydami jį apibrėžti rizikuojame pernelyg supaprastinti.

Esu įsitikinęs, kad išmokti atleisti – būtinas sąmonėjimo etapas. Nes atleidimas išlaisvina nuo išpuikėliškos strategijos: išpūsti savo vertę prieš kitą, laikyti jį po padu, žeminti ar sukelti jam kaltės jausmą.

Atleisti gebame pačia giliausia ir sąmoningiausia mūsų esybės dalimi.

Atleisti – ne neigti.

Atleisti – ne pamiršti.

Atleisti – ne užmerkti akis prieš padarytą blogį, bet paklausti savęs, kodėl kitas asmuo taip pasielgė. Tai įgalina naujai suprasti tarpusavio santykius. Personalizmo šviesoje atleisti – tai išsiveržti iš nesupratingumo, iš ankštų, siaurų schemų, pagal kurias buvo vertinami kiti žmonės.

Atleisti – tai pažvelgti į pasaulį plačiai.

Atleisti, mano požiūriu, – tai įvykdyti revoliuciją.

Nes atleidimas – asimetriškas atsakas.

Atleisti reiškia sutraukyti neapykantos, įžeidimų ir keršto grandinę – persekiojančią, besikartojančią, beprotišką. Atleisdami išbraukiame priešo ir blogojo sąvokas, jas pakeisdami psichologinėmis bei dvasinėmis kurčiojo, aklojo kategorijomis. Juk blogis gimsta iš nežinojimo, nejautrumo, nepastabumo, nesugebėjimo įžvelgti prasmę.

Atleisti reiškia suvokti, perprasti.

Tai reiškia būti draugais, įsijausti į kitą, suprasti giliąsias priežastis, dėl kurių žmogus pasielgė užgauliai.

Savo vertės suvokimas

Tam, kad suteiktume teisingą prasmę tikrovei ir nesusipratimus, galinčius kilti tarp draugų, būtina įsisąmoninti, o drauge tinkamai įvertintume savo asmens vertę. Mano galva, tai yra žmogiškosios egzistencijos pamatas. Tai, kaip žmogus save vertina, neišdildomai paženklina jo sąmonę ir nulemia jo santykius su žmonėmis, daiktais, gyvenimo įvykiais.

Savo vertės įsisąmoninimas neatsiranda atsitiktinai ar iš Dievo malonės. Jo negalime pasiekti vieni patys, vien savo vidinėmis jėgomis. Tai vyksta bendraujant su kitais žmonėmis.

Pirmiausia – su tėvais.

Jų meilės dėka.

Savo vertę suvokti pradedame dar vaikystėje. Suaugę galime ją stiprinti, bet pradėti viską nuo pradžių yra be galo sunku. Jei vaikystėje buvo padėti tvirti teigiamo savęs

vertinimo pamatai, vėliau niekas (net sunkiausi gyvenimo išbandymai) neįstengs jų iki galo sunaikinti.

Savo vertę suvokti yra būtina tam, kad išgyventume, nes tik tada galime pasirūpinti savimi.

Apginti save.

Tas, kuris jaučiasi mažai mylimas, jaučiasi ir nesvarbus.

Nemano esąs vertingas.

Todėl nesirūpina savimi.

Nesaugo savęs.

Daro, kas šauna į galvą.

Taigi tėvai, kaip jau ne kartą esu minėjęs, yra patys svarbiausi žmonės, nuo kurių priklauso tai, ar jų vaikas bus sveika asmenybė. Neabejokime – kiekvienas vaikas širdyje jaučia, ar tėvai tikrai jį myli, ar ne.

Štai kokie yra tėvai, kurių negatyvi elgsena sukelia vaiko neurozes:

– tėvai, kurių nuolat nėra šalia, todėl vaikas bijosi būti apleistas;

– tėvai, kurie per daug „prilipę" prie vaiko, paralyžiuoja jį psichologiškai, neleidžia jam augti, daryti klaidų, iš kurių jis pats galėtų pasimokyti;

– baudžiantys tėvai, kurie vaiką muša, kumščiuoja, stumdo arba terorizuoja psichologiškai – griežtais, piktais, atšiauriais žvilgsniais be jokios priežasties skatina vaiko baimę ir nerimą, versdami jį jaustis nesaugų ir bevertį.

Pastaruoju atveju susiduriame su tėvais, kurie greičiausiai ir patys vaikystėje buvo panašiai baudžiami, todėl nekenčia savo vaikų arba jaučia priedermę juos kontroliuoti, valdyti, žlugdyti.

Tuomet, kai tėvai nesirūpina savo vaikais ir jų neprižiūri, kai nuolat juos palieka vienus ir neskiria jiems reikiamo dėmesio, o augina tik iš pareigos, nes „visi taip daro“, vaikai jaučiasi beviltiškai apleisti, atstumti, nereikalingi. Šie nemalonūs jausmai žmones persekios ir suaugus.

DRAUGAUTI REIKIA IŠMOKTI

Esu įsitikinęs, kad draugauti reikia išmokti.

Draugais netampama savaime.

Nors daugelis galvoja, kad draugystė – atsitiktinumas, ji prasideda nuo tarpusavio simpatijų, bendrų interesų. Gal todėl tikrą draugystę retai besutinkame. Žmonėms bendrauti darosi vis kebliau. Visuomenė, kurioje gyvename, mūsų neišmoko būti tikrais draugais. Atvirkščiai, moko ir skatina konkurenciją, dominavimą, savininkiškumą, agresyvumą ir teigia, kad tie, kurie taip gyvena, yra vertingi, teisūs, gerbtini, jais reikia sekti ir žavėtis.

Juos laiko laimėtojais.

O tas, kuris moka draugauti, mylėti, yra sąmoningas ir dvasingas, laikomas naiviu, kvailu teoretiku. Tokio neverta gerbti, juo labiau sekti jo pavyzdžiu.

Vartotojiška visuomenė, orientuota į masinį skonį, ištrynė draugystės sąvokos prasmę, nors šis žodis vartojamas labai dažnai. Net rašydami laišką įpratome kreiptis „brangus drauge...“, nors adresato gal ir akyse nesame regėję.

Vyras ir moteris bendraudami kartoja „aš tave myliu“, bet nesuvokia, ką tai reiškia. „Myliu tave“ dažnai painiojamas su „tu man patinki“, „man tavęs reikia“, „su tavimi gerai jaučiuosi“, „mūsų seksualinis gyvenimas puikus“, o šie dalykai – tai juk ne tas pats, kas meilė.

Draugystė – rimtas dalykas.

Kad *turėtume draugų*, pirmiausia reikia išmokti *būti draugais*.

Savęs nesuvokiantys žmonės draugų neturi. Nors jie patys galvoja kitaip.

Be to, draugystė, apie kurią kalbu, yra įmanoma tik su keliais žmonėmis per visą gyvenimą. Kas sakosi turįs daug draugų, iš tiesų neturi nė vieno. Negalime laikyti draugais tų, kurie labiau domisi daiktais nei žmonėmis arba paprasčiausiai savęs nesuvokia.

Individualus ir sąmoningas pasirinkimas

Būti draugu, tapti asmeniu, atviru draugystei – pasirinkimas.

Pasirinkimas, kuris nėra lengvas ir patogus.

Jis prieinamas tik sąmoningiesiems.

Visi patyrėme, kaip sunku priimti sprendimą dėl savęs, patiems išsiaiškinti gyvenime nutinkančius įvykius, patiems rasti tinkamus veikimo būdus. Tam, kad užklupus išbandymams nepaskęstume neviltyje, turime tapti sąmoningais asmenimis, kad ir kiek tai kainuotų.

Jei nesirenkame, jei atsisakome kentėti dėl savo klaidingų sprendimų, negalime augti. Tik patvirtindami savo pasirinkimų vertę, tampame *asmenimis*, sąmoningomis būtybėmis.

Deja, daugelis renkasi neįsiklausydami į savo vidinį balsą, stengdamiesi įgyvendinti visuomenės, kolektyvo, gyvenamosios aplinkos lūkesčius. Dažnai pasitenkinimas savimi jaučiamas tik tada, kai prisitaikoma prie visuomenėje priimtų gyvenimo stereotipų. Tačiau šie dalykai daugiausia lieka paviršutiniai, nesusiję su asmens vidiniu pasauliu.

Būdami prisitaikėliai, darydami tai, ką visi daro, šiandien daugelis manosi esą laisvi ir jaučiasi ramūs.

Tačiau už tai jie užmoka nesąmoningumu.

Deja, regis, to net nepastebėdami.

Bet aš tikiu, kad draugaujant nereikia tikėtis lengvų, patogių sprendimų, ieškoti visiems vienodų atsakymų. Atvirkščiai: draugystėje reikia ieškoti individualių ir tikrų atsakymų, neslepiant, kad esi silpnas ar pasimetęs. Nes tikra draugystė – tai visapusiškas pasitikėjimas ir tarpusavio sutarimas, kurio būtina dalimi tampa ir skausmas: išsiskyrimo, kaitos, naujo, gilesnio sąmoningumo gimimo.

Liautis save apgaudinėjus

Kad pasirinktume, reikia įsigilinti į save.

Bet tai nelengva.

To galima išmokti, bet niekas mūsų nemoko.

Įžengti į savo „aš“ gelmę skausminga, nes čia susiduriame

su senomis baimėmis, nerimu, neviltimi, silpnumu, košmarais, atstūmimu, nusivylimais, kurių nenorėtume sutikti.

Tai ypač ryšku jausmų srityje, kur „įpainiota" širdis ir emocijos. Pasirinkimai, susiję su jausmų pasauliu, yra ypač skausmingi ir sunkūs, nes sugrąžina mus į praeitį, į vaikystę, paauglystę, kai jautėmės vieniši, silpni, pažeidžiami, reikalingi rūpesčio ir meilės.

Kai norėjome būti išklausyti ir priimti.

Kai mums reikėjo draugystės. Tikros.

Dėl šių priežasčių, net būdami suaugę, jausmų srityje renkamės tai, kas mus apsaugotų nuo rizikos, kančios, praradimo, vienatvės, bet iš tikrųjų tik apgaudinėjame save. Nors jaučiame, kad santykiai su žmogumi seniai nutrūkę, kad jau esame jį praradę, tačiau vis tiek bendraujame, nes bijome praradimo jausmo, taigi ieškome išsigelbėjimo saviapgaulėje.

Tikros draugystės pareiga – padėti liautis save apgaudinėjus.

DRAUGYSTĖS ESMĖ

Draugauti – gyventi

Draugystė – tai gyvenimas, o ne kova už būvį.

Kovoti už būvį – tai būti virš kažko ar kieno nors.

Gyventi – tai remtis savimi.

Nereikia bijoti susitikti akis į akį su savo poreikiais ir baimėmis. Vis vien nuo jų nepabėgsime. Tad verta įžvelgti tei-

giamą jų pusę: priimti savo baimes, kančią ir poreikius kaip vienintelį būdą geriau, visapusiškiau pažinti save ir pasaulį.

Laisvi tampame tik supratę, kad niekada nebūsime absoliučiai laimingi. Visada bus kažkas, dėl ko jausimės nepatenkinti. Mūsų laikmečio kultūra mus moko, kad neverta susitaikyti su kančia, psichologiniu skausmu, nerimu. Be abejo, pasyviai likti tokioje būklėje neprotinga, tačiau aš manau, kad kiekvienas žmogus, jei jis yra sąmoningas, patiria ir privalo gyvenime patirti sunkių akimirkų, skausmo, nevilties.

Psichologiškai subręsti neįmanoma nerizikuojant suklysti ir pasimokyti iš praeities klaidų. Kai sutinku žmones, kurie tvirtina, jog niekada nekentėjo arba niekada nepralaimėjo, žinau, kad kalbu su psichologiškai mirusiais žmonėmis, kurie niekada ir negyveno.

Mano supratimu, gyventi – tai bandyti vis iš naujo.

Nuolat rizikuoti.

Mokėti pralaimėti.

Draugauti – ne valdyti

Joks žmogus neturi teisės valdyti kito žmogaus.

Ir vis dėlto didžioji mūsų dalis sugeba egzistuoti tik sąmoningai arba nesąmoningai manipuliuodami kitais.

Tokiuose santykiuose draugystės nėra.

Taip besielgiantis žmogus, užuot užmezgęs ryšį su draugiškai nusiteikusiu asmeniu, užsitempia visažinio teisuolio kaukę ir ima tikėti, kad turi teisę ir pareigą keisti kitą.

Man stiprieji – tai ne vadinamieji laimėtojai. Tai tie, kurie sugeba ištverti pralaimėjimus, praradimus, kančią.

Tie, kurie nebijo eksperimentuoti.

Tie, kurie ieško, bando, rizikuoja, nepaiso pavojų.

Tie, kurie peržengia nustatytas ribas, renkasi nežinomą vietoj žinomo, kurie nebijo pralaimėti ar būti sutriuškinti.

Mūsų kultūroje nesėkmė, pralaimėjimas ir klaidos laikomi nepageidautinais dalykais. O mano požiūriu, jei suklydai – tai reiškia, kad bandei. Išdrįsai bandyti. Manau, kad tie, kuriems pažįstamas kančios ir jėgų praradimo jausmas, kurie kartais pasijunta baltomis varnomis – *tikri* asmenys.

Kadangi patirti tikrąjį gyvenimo skonį, suprasti, kas iš tikrųjų yra gyvenimas, gali tik tie, kurie išdrįsta pasiduoti jausmams, išdrįsta veikti, kentėti, pralaimėti, patirti nusivylimą, silpnumą, lūkesčių neišsipildymą.

Draugų gali turėti tik tie, kurie pirmiausiai pažino savo pačių silpnybes ir ribotumą, kurie išmoko gerai suprasti save ir drauge kitus.

Tačiau kai suklystame, kai ima kamuoti silpnumo, bejėgiškumo, bevertiškumo jausmas, svarbu nesijausti ligoniais ar priėjusiais liepto galą.

Mūsų viduje slypi begalybė, dieviška jėga.

Mūsų ribotumas ir klaidos tikrai nėra viską lemiančios, neįveikiamos. Kuo geriau pažįstame save ir kuo blaiviau

įvertiname savo jėgas, tuo stipresni tampame ir taip išplečiame savo galimybių ribas.

Esu įsitikinęs: susidurti su savo neigiamąja, silpnąja dalimi yra dramatiška, bet tai – vienintelis kelias patekti į savo vidų.

Draugystė – vieta, kur būnama savimi, kur nesigėdijama atskleisti savo trūkumų, kur ieškoma savo stiprybės ir kur ji galiausiai atrandama.

Draugystė – ne kompromisas

Draugaudami būtinai prieiname kryžkelę. Prieš mus atsiveria du tolesni keliai. Vienas – tiesus ir lengvas, kuriuo eidami galime išvengti sunkumų ir pasiekti kompromisą. Kitas – sunkesnis ir labiau varginantis. Tai tiesos, tikrumo, žodžių ir darbų vienybės kelias.

Tie, kurie renkasi kompromiso ir paviršutinybės kelią – pažįstamą, lygų, jau ištirtą, nepavojingą – niekuomet netaps tikrais draugais.

Jie negyvens.

Pasirinkusieji antrąjį susidurs su sunkumais, nepatogumais, nesusipratimais, ginčais, tačiau jie bus gyvi ir teiks gyvybę kitiems.

Ištirs savo ir kito dar nepažintus bruožus.

Susigrums su žmoguje tūnančiais demonais.

Augs.

Skleisis jų sąmoningumas ir išmintis.

Bus akimirkų, kai atrodys, jog proto šviesa užtemsta ir

viršų ima paslėptoji mūsų dalis – silpna, iracionali, pasąmoninė. Tik neišsigąskime! Dar daugiau – pažvelkime šiai savo šešėlinei pusei tiesiai į akis ir bandykime suprasti, kas ji yra.

Šis draugystės kelias mums padeda suprasti ir tai, jog protas nepajėgia savyje sutalpinti neišmatuojamos įvairiapusės tikrovės.

Tačiau tegu nepabūgsta mūsų širdys.

Prisiminkime, kad esame vieninteliai ir nepakartojami.

Prisiminkime, kad mumyse glūdi dieviškumas.

Prisiminkime, kad kiekvienas atėjome į šį pasaulį atlikti tam tikros užduoties.

Visi esame skirtingi.

Kiekvienas esame autentiškas kūrinys, o ne kažkieno kopija.

Draugystė yra individuali

Aš (ir ne tik aš vienas) teigiu, kad visuomenėje, kurioje mus įtikinėja, jog esame vienodi kaip vandens lašai ir priklausomi nuo aplinkybių, visuomenėje, kurioje su mumis elgiamasi lyg su abonentiniais numeriais, beveidžiais vartotojais, per atstumą valdoma *auditorija*, būtina apginti žmogiškos būtybės išskirtinumą, negalima jos paversti masės dalimi, serijinės gamybos produktu, negyvu trafaretu.

Kiekvieno žmogaus prigimtyje aptinkame galimybę pasiekti individualų, patį asmeniškiausią, tik jam vienam būdingą sąmoningumą.

Žiniasklaida norėtų mus suvienodinti, atimti didžiulius mūsų individualybės turtus, nuskurdinti ir elgiasi su mumis taip, lyg tokie jau būtume. Deja, daugelis leidžiasi įtraukiami į šį žaidimą ir paklūsta šiandienos galingųjų nuolat peršamiems standartams.

Išties reikia daug budrumo, kad neįpultume į subtilias propaguojamų stereotipų pinkles, į ekonominės ir socialinės gerovės, tarpasmenio ir seksualinio paviršutiniškumo žabangas.

Nuolatinis budrumas mums leidžia neprarasti savo prigimties originalumo, t. y. individualumo. Mano supratimu, prarasti savo prigimties savitumą – tai psichiškai mirti. Argi tie, kurie nusilenkia įsigalėjusiems stereotipams ir jaučiasi laimingi tik įgiję tai, ką tie stereotipai bruka, yra gyvi?

Šių dienų pasaulyje mūsų uždavinys yra pasipriešinti mus atakuojantiems gyvenimo modeliams ir atrasti mūsų nepakartojamos asmenybės originalumą, savitumą, išskirtinumą.

Nepaisant klastingiausių pasaulio pinklių, niekas prieš mūsų valią negali atimti mūsų asmeniškumo. Tačiau nepamirškime, jog siekdami atrasti ir plėtoti savo asmeniškumą, unikalumą, išskirtines savo prigimties savybes ir pradėję save dvasiškai ugdyti, neišvengsime kančios, nerimo, net nevilties.

Draugystė čia gali daug pagelbėti, nes ji iškelia į dienos šviesą unikalius, išskirtinius asmens bruožus ir nudrasko šydus bei kaukes, dengiančius tikrąją jo esybę.

Draugystė puoselėja asmens unikalumą

Kiekvieno žmogaus prigimtyje egzistuoja įgimtas tik jam būdingas branduolys, kuris išskiria mus iš kitų. Visi jį turime. Deja, daugelis to nežino ir ramiai sau gyvena.

Žmonės, sergantys psichinėmis ligomis, gali pagyti tik sveikosios dalies, slypinčios jų viduje, dėka. Nes jokia liga nesužeidžia, nesubjauroja minėtojo asmens branduolio.

Jis yra esminis žmogaus psichinei raidai, dvasiniam tobulėjimui. Žinoma, tam, kad jį išskleistume, turime įdėti daug varginančio darbo ir pastangų. Ypač todėl, kad tai darydami plaukiame prieš srovę ir galime likti nesuprasti.

Jaustis unikaliems ir nepakartojamiems – tai maištas.

Tikra draugystė padeda atrasti ir išskleisti asmens unikalumą ir parodyti, koks jis nepakartojamas.

Protas ir širdis

Pakartosiu esminį dalyką, apie kurį esu rašęs ir ankstesnėse knygose: būti asmeniu – tai kiek galima labiau išsivaduoti iš savo neurozės, suteikti sau prasmę, pakilti iki transcendentinio, dvasinio gyvenimo lygmens, sąmoningai save suvokti, suprasti, koks esi skirtingas palyginti su kitais, su anoniminiu kolektyvu, realizuoti savo unikalius asmeninius poreikius.

Tapti asmeniu – tai kovoti su viskuo, kas bando mus

suniveliuoti, užprogramuoti, suvienodinti, atimti mūsų originalumą; tai kovoti su jėgomis, kurios veikia ir mūsų pačių viduje, skatindamos regresuoti, likti pasyviems, paklusti kitų nurodinėjimams; tai kovoti ir su išoriniais veiksniais, kurie beatodairiškai stengiasi paversti mus marionetėmis. Tapti asmenybe – atskleisti savo autentiškus, išskirtinius bruožus ir savyje glūdintį kūrybingumą.

Realizuoti save kaip asmenį – tai tikroji žmogiškosios egzistencijos prasmė.

Bet tam reikia daug drąsos.

Nes tobulėjimui ribų nėra.

Nes reikia leistis į savo vidinio pasaulio gelmes ir gerai save pažinti, nenaudojant jokių „filtrų“, neieškant alibi ar pasiteisinimų. Taip pat būtina pripažinti ir savo silpnumus.

Tą padaryti nėra paprasta, lengva, saugu. Taip elgdamiesi nežinome, kas mūsų laukia.

Čia susiduriame su aibe konfliktų, dviprasmybių, klaidų, išdavysčių, nesusipratimų, baimių, su tyla ir nerimu.

Tačiau tam, kad pilnavertiškai gyventume, reikia prakalbinti savo širdį, neužtenka prisiversti galvoti.

Reikia patiems gyventi gyvenimą, o ne leisti, kad gyvenimas gyventų už mus.

Reikia išvalyti savo vidų ir įsiklausyti į savo vidinį balsą, širdį, sielą, atpažinti unikalius vidinius įkvėpimus, kylančius mūsų prigimties gelmėse.

Būtina pajusti savo vidinį ritmą. Ir nepulti jo derinti prie pasaulio ritmo.

Tačiau taip gyvenantis žmogus dažnai aplinkiniams ir visuomenei atrodo keistuolis. Mat gyvenimo pilnatvė daugeliui atrodo pavojinga.

Nes tai – revoliucija.

Nes tai atveria naujus kelius.

Neleidžia aplinkai mūsų valdyti.

Nes tai nauja, rizikinga, utopiška.

Nes tas, kuris rūpinasi savo vidiniu gyvenimu, aklai nesusitaiko su *status quo*, aklai nepaklūsta taisyklėms, aplinkos stereotipams, neigiantiems asmens individualybę.

Kas nori gyventi ne tik galva, bet ir širdimi, rizikuoja būti išjuoktas, atstumtas, nubaustas. Kas nusileidžia į savo gelmes ir išdrįsta pažvelgti savo demonams į akis, lieka paženklintas visiems laikams.

Nes jis sąmoningas.

Jis – *asmuo*.

„MYLĖK KITUS KAIP SAVE PATĮ"

Gal atrodo nesunku gyventi pagal šią taisyklę, bet taip nėra.

Visi kalba apie draugystę, bet sunku rasti tikrą draugą.

Kodėl?

Todėl, kad daugelis žmonių nesugeba suvokti, įžvelgti savo pačių ir kitų unikalumo bei tikrosios prigimties. Taip, piktavališkumas ir niekšingumas kartais taip užtemdo akis, kad leidžia matyti vien kito trūkumus, silpnybes, ydas,

užuot susikūrus visuminį žmogaus vaizdą kartu ir su jo privalumais.

Taip atsitinka tada, kai stinga sąmoningumo, kai nesistengiama pažinti savęs, netriūsiama savo vidiniame pasaulyje, netobulėjama psichiškai ir dvasiškai, kai neugdomas sąžinės jausmas ir dėl to nesugebama teisingai vertinti savęs bei aplinkos.

Užsikimšti ausis kitam kalbant ir matyti vien jo neigiamybes – tai iš esmės ne kas kita kaip kvailas, netikęs būdas nesąmoningai neigti savo paties silpnumą, menkavertiškumo jausmą, nerimą, ribotumą ir patikėti iliuzija, jog visa tai jau esi įveikęs.

Kas nemoka užjausti kito dėl jo silpnumo, bet pabrėžia jo trūkumus tam, kad jį užgautų, apkaltintų, persekiotų ar nubaustų, nesuvokia ir pats savęs, savo trapumo.

Baimingi, užsisklendę, kurti kitiems individai projektuoja į kitus tai, ką patys turi, bet ko nenori pripažinti.

Tokie procesai ypač pasireiškia susidūrus su sunkumais, atstūmimu, išsiskyrimais, emocinėmis traumomis, kai, neįstengdami kažko suprasti ir įsisąmoninti, pradedame ieškoti pasiteisinimų ir alibi išorėje, užuot pasistengę surasti priežastį savyje. Šio mechanizmo tikslas – užgniaužti savo menkavertiškumo jausmą.

Jau esu minėjęs, kad tokioje situacijoje tėra vienintelis teisingas kelias – tai leistis į save, savo vidinį pasaulį, išsiaiškinti savo emocijas, impulsus, silpnybes, baimes.

Pats gyvenimas rodo, kad atsisakius bręsti ir sąmonėti, neįmanoma sukurti tikros draugystės ir meilės santykių.

Deja, nedaugelis sugeba nuoširdžiai bendrauti. Tai – menas. Ilgo ir sunkaus vidinio plūkesčio rezultatas.

Nepasitikiu tais, kurie metasi į kraštutinumus: idealizuoja arba atstumia, viską mato baltai arba juodai. Tikiu tais, kurie nepaisydami sunkumų stengiasi įsiklausyti į savo ir kitų poreikius.

Tikiu, kad kiekvienas galime rinktis.

Esame laisvi.

Laisvi gyventi, laisvi mirti.

Esame tokie, kokie nusprendėme tapti.

Neieškokime kaltų aplink save!

Kiti su mumis elgiasi taip, kaip mes patys norime, kad jie elgtųsi.

Netikiu, kad žmogiškoji būtybė yra pavaldi lemčiai, kad negali keistis. Manau, jog kiekviename gyvenimo etape slypi kaitos ir vystymosi galimybės. Neišmatuojamos.

Jau kalbėjome apie tai, kad daugelis žmonių norėtų viską supaprastinti, apibrėžti žmogaus asmenybę vos keliais štrichais.

Tai primityvu.

Tačiau patogu, nes nereikalauja pastangų.

Tačiau tai nėra tikras gyvenimas.

Tokie žmonės negyvena iš tikrųjų.

Niekada negyveno.

Nes iš prigimties žmogus yra labai sudėtingas, nuolat besivystantis, kintantis.

Tikrasis gyvenimas – tai ištisinė mirčių (mirtis čia reiškia perėjimą iš vienos būklės į kitą) ir prisikėlimų seka.

Tikiu, kad žmogiškoji būtybė visada gali pati save kurti.

Tikiu, kad ji gali keisti supratimą apie save ir jai nuolatos atsiveria naujos tobulėjimo galimybės.

Tačiau esu įsitikinęs ir tuo, kad iš esmės mūsų asmenybės pamatas daugiausia padedamas dar vaikystėje. Giliausios žaizdos padaromos šeimoje, kur vaikas psichiškai ir materialiai visiškai priklauso nuo tėvų.

Nes jį atstūmė žmonės, į kuriuos buvo nukreipti esminiai vaiko poreikiai: poreikis būti išklausytam, priimtam, mylimam,vadovaujamam, nukreiptam.

Poreikis atrasti savo asmens tapatybę.

Dažnai tėvas ar motina sąmoningai arba nesąmoningai projektuoja į sūnų ar dukrą savo neišsipildžiusius lūkesčius, nepatenkintus troškimus, taip pasmerkdami vaiką įkūnyti jų vidinius demonus. Ir jei vaikas šių šeimos lūkesčių neįgyvendina, jis kaltinamas, baudžiamas, jam nuolat prikaišiojama.

Šitaip tėvai naikina vaiko tapatybę, nes jis iš tėvų laukia tiesos apie save patį ir susitapatina su tuo įvaizdžiu, kurį tėvai jam pateikia. Vaikas išmoksta galvoti apie save taip, kaip su juo elgiasi tėvai.

Šiuo atveju vaikas susitapatina su negatyviuoju savo įvaizdžiu.

Sykį įkliuvęs į tokius spąstus ir susidaręs iškreiptą vaizdą apie save, žmogus ir toliau, būdamas suaugęs, pasąmonėje pats ieškos sunkių, jį kankinančių situacijų, netikros meilės, viso to, kas dar labiau žalos jo asmenybę. Jei toks asmuo nesugebės įveikti vaikystėje patirto *imprintingo* ir nukreipti

gyvybinės energijos į naujus, aukštesnius tikslus, jam nuolat kartosis vaikystėje patirtos traumos ir bus užkirstas kelias asmens vidinei laisvei bei kūrybingumui. Jausdamasis nesaugus šiame pasaulyje, jis pats save pasmerks nuolatiniam žalojimuisi.

Suprantama, jog toks žmogus nesugebės užmegzti tikros draugystės saitų.

Liautis neigiamai save įsivaizduoti – tai nukreipti savo gyvybinę energiją nuo žemesnio į aukštesnius, sąmoningesnius lygmenis.

Tik pichologinis darbas savo vidiniame pasaulyje padeda aptikti iki tol nepažintas savo jėgas, vystyti užgniaužtas, užslopintas, nepripažintas, frustruotas savo savybes.

Tik taip galima susigyventi su tikrąja savo prigimtimi.

Penkta dalis
DRAUGYSTĖS KALBA

GERUMAS

Tikiu, kad kiekvienas žmogus turi galimybę prabusti, susigrąžinti psichinę ir dvasinę sveikatą.

Mano manymu, būti draugais – būti drąsiems. Tai reiškia įveikti baimę, kad esi toks, koks esi. Nebijoti savęs.

Aš įsivaizduoju draugą kaip drąsų ir taurų žmogų.

Draugystė yra priešinga egoizmui. Bijodami savęs, tampame egoistais. Trokštame susikurti sau priklausantį pasaulį – uždarą, saugų, kurį galėtume kontroliuoti kartu su ten gyvenančiais žmonėmis.

Tačiau reikia būti drąsesniems.

Veržtis tolyn.

Tai nereiškia apleisti ar pamiršti save. Tačiau taip pat neturime galvoti, kad atsiverdami kitiems turime teisę primesti jiems savo idėjas ar mąstymo būdą.

Reikia atrasti savyje kažką gero, ką galėtume pasiūlyti kitiems ir pasauliui.

Turime išanalizuoti savo patirtis – pozityvias ir ypač negatyvias – kad kitiems perteiktume tai, ko patys išmokome tų patirčių dėka. Duodami tapsime geresni ir padėsime kitiems tokiems tapti.

Turime pripažinti, kad nepaisant ydų, kančių, neurozių, iškreiptų vaizdinių ir prievartos, mumyse yra daug gero.

Kiekviename iš mūsų.

Nesunaikinamas branduolys

Žinau. Mūsų laikais nepopuliaru rašyti apie gerumą. Bet kalbėdamas apie draugystę, negaliu nekalbėti apie gerumą.

Gerumas – ne abstrakcija.

Gerumas – tai sugebėjimas įvertinti mažus dalykus.

Kai akį patraukia gražių spalvų derinys, kai gėrimės harmoningais muzikos garsais, kai kažką glostome, kai įkvepiame gryno oro mes išgyvename gerumo jausmą. Negalėtume pajusti nieko malonaus, jei nors kelioms akimirkoms į paviršių neiškiltų mūsų gerumas. Gerumą, apie kurį kalbu, galima patirti. Tikrovėje.

Turėtume daugiau dėmesio skirti tiems kasdieniams gerumo žybtelėjimams, jei norime užmegzti autentišką ryšį su ypatinga galia, su milžiniška mumyse slypinčia jėga, kuri mus taurina, paverčia asmenybėmis ir augina bei tobulina mus pranokdama.

Daugiausiai piktavališkumo ir nedraugystės skleidžia savęs negerbiantys žmonės. Tie, kurie nepasitiki savimi,

kurie nejaučia sau simpatijos ir švelnumo, kurių sielose nenusistovėjusi vidinė ramybė ir darna. Tokių žmonių tarpusavio santykiai pažymėti neurozės ir nesantaikos, nukreiptos ir į save, ir į kitus.

Todėl verta „susivienyti" su viduje esančiu gerumo branduoliu.

Stipri savigarba, pasitikėjimas savimi, prielankumas pačiam sau leidžia aiškiai matyti savo privalumus ir trūkumus. Leidžia padėti sau ir kitiems. Mumyse glūdintis gerumo branduolys visada aktyvus. Tereikia norėti jį surasti.

Kūnas ir protas – neįkainojamos vertybės. Suvienyti su dvasia, jie įgyja dar didesnę vertę. Šios triados dėka galime visapusiškai suvokti pasaulį ir gyvenimą. Štai kodėl, mano manymu, savianalizės nepakanka. Reikia ir dar kai ko.

Mano supratimu, reikia medituoti ir melstis.

Meditacija leidžia kontempliuoti objektą, apmąstyti tam tikrą klausimą, situaciją, santykį su kitu žmogumi, su kitais, pačią draugystę. Meditacija padeda rasti problemos sprendimą.

Meditacija man pasitarnauja ir tam, kad panirčiau į dvasios erdvę, melsčiausi, kalbėčiau su Dievu. Per meditaciją ir maldą galiu išsivalyti, išsivaduoti iš saviapgaulės, būti iš tikrųjų gyvas, tikras, natūralus. Su savimi ir kitais.

Gyvenimas – tai kelionė, kurioje pakilimai ir nuosmukiai neišvengiami, tačiau meditacija ir malda leidžia pilnavertišiai išgyventi visus kelionės etapus. Meditacija ir malda padeda suvokti, kad užuot kaltinus kitus, reikia įsižiūrėti į savo vidų.

Mano manymu, be maldos ir meditacijos draugystė negali egzistuoti, jos neįmanoma iki galo pajusti ir išreikšti. Būti draugais – tai savotiškas nusiteikimas, kuris ilgainiui tampa asmenybės sudėtine dalimi. Tačiau tam, kad pasiektume šį lygį, pirmiausia reikia susikurti vidinę ramybę ir sielos paprastumą.

Reikia tapti tikrai žmogiškomis būtybėmis.

Didžiuotis, kad savyje turime dievišką, gerą, aktyvų branduolį.

Jei meditaciją ir maldą deriname su ritmingu kvėpavimu, visi dalykai ima atrodyti dar aiškesni ir natūralesni.

Jie įsikūnija.

Įkvėpimas – tai gyvybingumo sėmimasis, tai vienijimasis su kitais, su pasauliu. Įkvėpdami gauname, imame – iškvėpdami duodame, skleidžiame.

REIKIAMAS ATSTUMAS

Įsitikinę, kad be gerumo draugystė neįmanoma, pažvelkime į šią tiesą iš dar kitos perspektyvos.

Gerumas nėra silpnumas, pasyvumas ar vergiškas paklusnumas.

Tai nėra savojo orumo netektis.

Gerumo ir draugystės, kuri yra jo išraiška, negalime įgyti tarsi nuosavybės. Nes jie priklauso buvimui, o ne turėjimui. Jie yra asmens psichinio ir dvasinio matmens dalis.

Gerumas ir draugystė netrokšta pasiglemžti asmens.

Ne pavergia, o išlaisvina.

Todėl reikia išmokti išlaikyti tam tikrą atstumą savo pačių ir aplinkos atžvilgiu. Nereikia į viską per daug įsikibti. Tikiu, kad šiame tūkstantmetyje išmoksime gyventi „lengvai“, nesunkindami savęs nereikalingomis naštomis. Kad tai pasiektume, nereikia nieko mistiško ar ypatingo: pakanka atkreipti dėmesį į mažus dalykus, kasdienes smulkmenas, susitikimus, kurie, paviršutiniškai žiūrint, gali pasirodyti atsitiktiniai.

Neišmokę visavertiškai išgyventi kasdienybės, vargiai sugebėsime susidraugauti su savimi ir kitais.

Sunku įsiskverbti į tikrovę.

Įžengti į gyvenimą.

Pateiksiu paprastą pavyzdį. Mūsų aprangos stilius, eisena, žvilgsnis, manieros – tai tarsi išorinis lukštas to, kas esame viduje, kaip elgiamės su žmonėmis, su tikrove, su tiesa. Drabužis, žinoma, lieka drabužiu, bet pats jo pasirinkimas ir dėvėjimo būdas atspindi mūsų asmenybę, mūsų „aš“, parodo tai, ko norime iš kitų, kaip į juos reaguojame, ko iš jų laukiame.

Atstumas, kurį išlaikome savo pačių atžvilgiu, mums leidžia gerai suprasti savo santykį su kasdiene tikrove.

Be to, tai leidžia stebėti kitus, matyti juos tokius, kokie jie yra iš tikrųjų, be veidmainysčių ir apgaulės. Išlaikytas atstumas mums neleidžia įkliūti į žabangas. Neleidžia pasiduoti kitų gundymams ar jų pastangoms mus užvaldyti, kontroliuoti, mums kenkti.

Reikiamas atstumas nuo savęs padeda mums jaustis vertiems pagarbos, turintiems visišką teisę gyventi. Jau vien todėl, kad egzistuojame. Kad gimėme. Tai padeda suprasti ir kad turėsime mirti.

Reikiamas atstumas išvaduoja iš kaltės ir menkavertiškumo jausmo. Leidžia sakyti tiesą, teisingai vertinti savo poelgius ir mintis.

Leidžia atsiverti ir būti ryžtingiems.

Būti tikrais draugais.

Be to, toks atstumas neleidžia aklai pasiduoti savo impulsams, instinktams ir sustabdo, kai užsinorime ieškoti kitų atramos.

Tikra draugystė nesusaisto priklausomybės ryšiais – ji išlaisvina.

Ji yra kurianti, teigianti, o ne griaunanti.

Tikra draugystė ypatinga tuo, kad ji kuria naują visuomenę. Sąmoningą, apšviestą, atsivertusią visuomenę.

Jei norime padėti kitiems, pirmiausia turime daug vargti tobulindamiesi. Kasdien. Užuot kūrę teorijas ir išvedžiojimus apie draugystės idėją.

Draugystę turime išgyventi.

„Susitepti ja rankas“.

Būti draugais – tai egzistuoti iš tiesų, tikrai, asmeniškai.

Reikiamas atstumas ir tikra draugystė mums padeda suprasti, jog esame čia tam, kad pagelbėtume kitiems. Negalime pamiršti šios savo pareigos. Ir jei jos imamės su malonumu, pasididžiavimu, oriai, tada tikrai galėsime išlaisvinti šį pasaulį, galėsime padėti jam augti.

Būdas tai pasiekti – pradėti nuo savęs.

Jei esame tikri, švarūs, nuoširdūs sau, tokie būsime ir kitiems. Galėsime pasitarnauti kitų labui tiek, kiek atrasime savyje gerumo.

TUŠČIA ŠIRDIS

Ryšys su širdimi

Sąmoningumas, gerumas, tikra draugystė, mano supratimu, pasaulyje egzistuoja todėl, kad jie yra mūsų viduje.

Tai mūsų vidinio pasaulio dalis.

Mūsų asmenybės dalis.

Žmogiškosios prigimties dalis.

Neišskiriami kaip dangus ir žemė.

Kaip diena ir naktis.

Jie nėra „už" ar „prieš" ką nors ar kažką.

Dievas juos įdėjo į mus. Mums telieka juos priimti. Visų pirma – surasti savyje ir, jau radus bei pripažinus, branginti.

Turime nuoširdžiai save ištirti ir paklausti, kiek kartų esame iš tikrųjų užmezgę ryšį su savo širdimi.

Kiek kartų bėgome, nes bijojome savyje aptikti kažką baisaus?

Kiek kartų bėgome, aklai paklusdami veidmainiškoms visuomenės vertybėms?

Kiek kartų iš tikrųjų esame bendravę su savimi?

Turime prižadinti savo širdį, sąmoningumą, gerumą, draugystę.

Tačiau tą akimirką, kai tai padarome, mes atveriame savo širdį. O atverti – vadinasi, ją apnuoginti. Atrasti ją. Sąmoningumas, gerumas, tikra draugystė įpareigoja parodyti sau ir kitiems tokią širdį, kokia ji yra.

Jei įsiklausysite į savo širdį, pastebėsite, kad ji yra švelni, gležna, gera. Ir tuščia. Jei taip nėra, vadinasi, ji kupina apmaudo, pavydo, noro konkuruoti, neurozių, piktavališkumo, blogio. Išlaisvinkite ją ir pamatysite, kad ji švelni ir draugiška. Ir tuščia.

Tada pajusite didžiulę baimę.

Stingdantį nerimą.

Nes žmogaus širdis negali likti atvira ir neapsaugota.

Žmogus išsigąsta pajutęs, kad jo širdis tuščia. Bet jūs, kurie jau pradėję dvasinio augimo kelionę, nesistenkite vėl ją pripildyti pasaulio dalykų.

Palikite ją tokią, kokia ji yra.

Ji pati prisipildys dvasingumo ir Dievo.

Tuomet pajusite savo esmę tiesiogiai ir labai intymiai.

Draugiškai.

Tik tada galėsite būti tikrais draugais.

Tik taip jūsų širdis taps jautri ir jausminga.

Ir daugiau nesibaimins.

Išnyks jos nerimas.

Nes savo širdimi būsite pasidaliję su kitais.

Tam, kad įveiktume baimę ir nerimą, pirmiausia turime juos savyje atpažinti. Žmonės, nesugebėję atpažinti, įvardinti šių nemalonių jausmų, ir toliau lieka jų prislėgti, kamuojami.

Mes, žmogiškos būtybės, žinome, kad turėsime mirti. Todėl natūralu, kad ši mintis mus gąsdina ir neramina. Tai žinodami jaučiame savo trapumą. Jaučiamės silpni susidūrę su savimi, savo pojūčiais, su kitais žmonėmis, su gyvenimu, su naujomis situacijomis. Ir jei jų negalime kontroliuoti, mus apima panika. Turime judėti, kalbėti, kažką daryti, nes bijome, kad jei sustosime, mus užklups mirtis.

Didžiąją savo gyvybinės energijos dalį išeikvojame veikdami tam, kad atitolintume mirties baimę ir nerimą.

Tokie veiksmai esti kelių rūšių: perdėtas atsidėjimas darbui, pašėlęs ir nevaldomas seksualinių patirčių ieškojimas, pamišėliškas valdžios ar politinės veiklos siekimas, pasidavimas televizijos hipnozei ir t. t.

Neveiklumas, nejudrumas, tyla, meditacija, malda baimės kamuojamiems žmonėms primena mirtį, todėl jie iš paskutiniųjų stengiasi griebtis veiklos, judėti, suktis, kad tik nereikėtų galvoti.

Elgtis taip, tarsi mirtis neegzistuotų.

Medicina ir technologijos jiems sukuria nemirtingumo iliuziją. Tačiau esu tikras, kad būtent šie individai nežinotų, ką veikti, jei taptų nemirtingi.

Tikriausiai jie nusižudytų.

Nes jie nemoka kentėti.

Nes bijo baimės ir nerimo.

O baimę reikia pripažinti ir priimti.

Turime išmokti ją įveikti.

Ji tūno mumyse.

Iš prigimties.

Šiame tūkstantmetyje reikia įsitikinti, kad mirtis daugiau neturi versti nerimauti.

Ne todėl, kad ji neegzistuotų, bet todėl, kad galime ją pranokti.

Įveikti.

Laimėti šią kovą.

Tačiau tam reikia įsiklausyti į save. Išdrįsę pažvelgti mirties baimei į akis, ten išvystame vienatvę ir liūdesį, prisidengusius blaškymosi ir nerimo šydu.

Bet kai imame medituoti, kai atpalaiduojame savo kūną ir nervų sistemą, baimė pranyksta. Pajuntame, kad mūsų širdis – vieniša ir tuščia. Raudanti. Kai širdis ima verkti, tai reiškia, jog baimę beveik įveikėme. Tai pirmas ženklas, kad sukame teisingu keliu – drąsos, draugystės, sąmoningumo.

Sugebėjimas nugalėti baimę gimsta pradėjus puoselėti širdyje tarpstantį švelnumą, palankumą. Galbūt vieną dieną žmonija didžiuosis savo gerumu ir palankumu. Gal susižavės švelnia ir prielankia savo širdimi.

Ir tada žmonės noriai atsivers vieni kitiems.

Išmoks bendrauti.

Draugauti.

Labiau brangins pasaulį ir gyvenimą.

Jausmai taps stipresni ir niekas jų neslėps.

Naujai pažvelgsime į dalykus, kurie visada mums buvo prieš akis. Suteiksime jiems naują prasmę. Jie atrodys pasikeitę, kitokie. Nes mūsų žvilgsnis bus susietas su širdimi.

Mūsų pačių, kitų žmonių ir viso pasaulio gyvenimas mums atrodys be galo paprastas ir aiškus. Mūsų veiksmai taps švelnūs ir prielankūs. Turėdami švelnią ir prielankią širdį tapsime drąsūs ir stiprūs. Daugiau nebūsime susiskaldę. Nieko nebijodami irsimės gyvenimo jūra. Ir tada, kai siaus bangos, ir tada, kai vandens paviršius bus lygus it veidrodis.

Būsime tapę asmenimis.

ŠVELNUMAS, PRIELANKUMAS, JAUTRUMAS

Stiprūs jausmai

Nepainiokime švelnumo ir prielankumo su visuomenėje priimtomis elgesio normomis, gero tono reikalavimais, išsiauklėjimu. Švelnumas ir prielankumas nėra išorinio įvaizdžio dalis. Jie priklauso būties sričiai.

Švelnumas ir prielankumas, apie kuriuos kalbu, susieti su širdimi. Tai stiprūs jausmai, tikri, konkretūs, energingi, gyvi.

Tai ne silpnumas.

Tai ne pasyvumas.

Tai nekyla iš paklusnumo kažkam.

Ir nenaudoja prievartos.

Tai randasi iš pasitikėjimo savimi. Iš pasitikėjimo savo širdimi.

Širdies švelnumas ir palankumas mus skatins būti draugais. Šių jausmų dėka praregėsime. Galėsime matyti toli. Matyti daugiau nei tik tai, kas mums prieš akis.

Branginsime žmones. Niekada jų nežeminsime. Ir pernelyg neaukštinsime. Matysime juos tokius, kokie jie iš tikrųjų yra. Ir juos matydami „jausime". Prisiliesime prie jų širdies. Tai sukels stiprius jausmus.

Išmoksime skaityti tarp eilučių. Kai kitas ims kalbėti, girdėsime daug daugiau, nei jis sako. Girdėsime jo širdį. Pažinsime jo tikrąjį veidą.

Ir daugiau nebijosime.

Nes būsime išmintingesni, bus išaugęs mūsų sugebėjimas žvelgti į save ir klausytis kitų.

Taip bus todėl, kad žinosime, jog kiekvienas dalykas turi savo priežastį. Gal mums kol kas nežinomą, paslaptingą, bet būsime tikri, jog tokia priežastis egzistuoja. Taip pat žinosime, kad ši priežastis yra gera. Pati tinkamiausia mums.

Nes pagaliau būsimę supratę, jog esame verti būti.

Viskas, apie ką rašiau, yra tikra. Telieka tai įgyvendinti. Išgyventi.

Draugaudami jausimės gyvi. Išmoksime gerbti save tokius, kokie esame, nepriklausomai nuo to, ar esame įmonės darbuotojai, namų šeimininkės, prestižinės srities profesionalai, ar kino žvaigždės.

Nes daugiau nesidrovėsime.

Nes būsime supratę, jog esame verti gyventi.

Gyvenimo saulėlydyje svarbiausia bus tai, ar buvome geri ir ar mokėjome draugauti. Ar esame dėkingi, kad gyvenome. Ar esame dėkingi kitiems.

Švelni ir prielanki mūsų širdis neleis mums išsigąsti savęs ir kitų.

Švelni ir prielanki mūsų širdis neleis mums gėdytis savęs ir kitų.

Švelni ir prielanki mūsų širdis neleis mums bijoti savęs ir kitų.

Todėl, kad būsime išmokę priartėti prie savęs ir kitų švelniai ir prielankiai.

Todėl, kad būsime išmokę žiūrėti į save ir kitus kaip į kažką sakralaus.

Kaip į asmenis, vertus gyventi oriai.

Asmenis, kurių sąmoningumas auga.

Kuriuose galima sutikti Dievą.

Daugelis žmonių jautrumą laiko silpnumu, sunkia našta, kurią tenka vilkti per gyvenimą. Mano manymu, yra atvirkščiai. Būdami nejautrūs negalime pradėti augimo ir sąmonėjimo kelionės. Be jautrumo neįmanoma tikra draugystė.

Jautrumas padeda atrasti mūsų širdies gerumą ir švelnumą.

Jautrumas mus išmoko teisingai vertinti žmones ir suprasti, jog kartais būname kitiems „našta“.

Jautrumas mums padeda nugalėti baimę.

Taigi jautrumas yra stiprybė.

Jautrumas mus veda tikrojo gyvenimo keliu. Padeda pažinti gyvenimo esmę. Jautrumas mums kliudo jaustis sotiems ir viskuo patenkintiems.

Jautrumas mus padaro guvius, dėmesingus viskam, kas vyksta aplinkui, kas atsitinka mums, draugams, kitiems žmonėms, net jei tie įvykiai būtų ir visai nereikšmingi.

Jautrumas sužadina drąsą. Išdrįstame drąsiai eiti į pasaulį apnuoginta širdimi, gera ir švelnia.

Jautrumas mums neleidžia bijoti mirties, priešingai, jis mus moko paglostyti ją ir su ja susidraugauti. Padaryti mirtį savo drauge. Jautrumas išmoko mirti ir gimti, nuolatos ir iš lėto.

Tačiau tam, kad aptiktume savo jautrumą, jį įvertintume ir brangintume, reikia išmokti vidinės disciplinos ir sugebėti atsižadėti.

VIDINĖ DISCIPLINA

Jeigu jau pradėta eiti teisingu draugystės keliu, nereikia iš jo iškrypti.

Neprarasti širdies gerumo ir laikytis teisingos kelio krypties mums padeda vidinė disciplina.

Vidinė disciplina ypač gelbsti tada, kai kyla minčių, kreipiančių nuo pasirinkto kelio. Ji padeda tas mintis palikti tik mintimis. Nepaversti jų veiksmais.

Vidinė disciplina padeda neišpuikti, kai gimstančios blogos mintys tokį norą sukelia.

Vidinė disciplina neleidžia pulti neviltin, kai užplūstančios mintys nori mus sugniuždyti.

Tik vidinė disciplina, kurią įgyjame su patirtimi, padeda suprasti, kad mintys turi būti paliktos ten, kur jos randasi. Tam tikroje mūsų dalyje. Mažoje. Mūsų gera širdis padėjo mums pamatyti visatos, kurioje gyvename, begalybę. Ji parodė mums savo vietą. Atskleidė mums duotą pašaukimą. Tad neleiskime negeroms mintims to užgožti.

Esame pašaukti gyventi.

Minties veikla yra gyvenimo dalis, bet ji dar nelemia mūsų egzistencijos prasmės. Jei savyje aptiksite liguistų minčių, pasisveikinkite su jomis, bet tučtuojau grįžkite į savo širdį, dvasią, sielą. O jei bus sunku, siekite to vidine disciplina.

Jei leisite tam, kas čia pasakyta, tekėti jumis tarsi lango stiklą plaunančiam vandeniui, patirsite tyrą sielos giedrumą.

Būsite išmokę nuoširdžiai atsiverti kitiems.

Atsižadėjimas

Atsižadėjimas – tai vidinės disciplinos, kuria siekiame sąmoningumo ir tikros draugystės, sudėtinė dalis.

Kalbant apie draugystę, atsižadėti – tai ne atsisakyti džiaugsmo ar malonumo, ne praktikuoti asketiško gyvenimo būdą.

Tai reiškia atsižadėti blogio, piktavališkumo, neurozės.

Nuoširdžiai atsiverti, būti dar paslaugesniems kitiems.

Tačiau sugebėjimas atsižadėti kyla iš geros širdies, iš sielos jautrumo. Atsižadėjimas nėra kliuvinys, kaip galbūt galėtų kai kam pasirodyti. Atsižadėjimas ne apriboja, ne nuskurdina, bet praturtina – jei jau atradome savo širdies gėrį, argi juo džiaugsimės vien patys? Kas mus skatina dalinti jį kitiems, jei ne atsisakymas laikyti jį tik sau? Atsižadėdami išplėsime požiūrį į save ir kitus.

Atsižadėti – esminė ir būtina sąlyga draugystei.

Atsižadėjimas neleidžia bausti, teisti, kontroliuoti, valdyti kitą.

Atsižadėdami nebegalime draugo perdėtai aukštinti, liaupsinti, kelti jį į padanges.

Atpažinimas

Sugebėjimas atpažinti žengia koja kojon su atsižadėjimu. Draugaujant reikia atpažinti, ko būtina atsisakyti ir ką reikia laikyti šalia, ką atmesti ir ką priimti.

Negalima atstumti paslaugumo, atvirumo žmonėms.

Atsižadėti ir atmesti reikia išskirtinę meilę sau, uždarumą.

Tik nusikratę egoizmo galime pradėti draugauti.

Mūsų gera širdis, padedama jautrumo ir vidinės disciplinos, atskirs šiuos dalykus ir supras, ką reikia daryti. Supras, kad tam, jog gyventume, reikia palikti šiltą, saugų lizdelį ir skristi, pasirengti kaitai, rizikuoti, palikti žinomą vardan nežinomo, atsiverti kitam, kitokiam nei mes.

Turime pranokti patys save.

Tada atrasime amžinybę ir Dievą.

TIKRAS DRAUGAS

Būti šalia

Tikri draugai nenori vienas kito užgožti. Jie trokšta ne rišti ir pančioti, bet išlaisvinti – ir save, ir draugą. Tegu draugas jaučia, kad esame šalia ir kad norime jam padėti, bet tik tuomet, kai mūsų to paprašo.

Turime būti su kitu, bet jo nesisavinti. Gyventi reikia tarsi gretimuose kambariuose duris laikant visada atviras. Tačiau brautis į kito kambarį nevalia. Iš pagarbos žmogui. Nors patys liekame jam visiškai atsivėrę. Tokį mūsų elgesį skatina nuostata, jog atsidavimas kitam neatskiriamas nuo pagarbos savo ir kito unikalumui. Asmeniškai ir savitai, vien mums priskirtinu būdu pasitinkame savo pačių ir kito asmens visybiškumą. Tai mūsų džiaugsmas ir mūsų kryžius.

Kuo labiau mylime, tuo geriau suprantame, kad nesame vienodi kaip vandens lašai.

Suprantame, kad esame panašūs, bet ne tokie patys.

Kad niekada negalėsime susilieti su kitu.

Kad kiekvienas turi savo vardą. Ir Dievas jį šaukia būtent tuo vardu.

Suprantame, kad nesame beveidė minia. Esame asmenybės. Pavadinti skirtingais vardais. Nepasikartojančiais tarp visų žemėje gyvenančių milijardų.

Kadangi mūsų gyvenimas yra visiškai originalus, tai ir mūsų mirtis nebus tokia kaip kitų. Kiekvienas turėsime savo mirtį. Asmenišką. Kiti gali suklysti, tardami mūsų vardą. Gal ir mes patys nežinome, koks jis tikrasis. Bet Dievas jo nepainioja. Juo labiau mirties valandą. Nes mirtis, mano supratimu, priklauso Dievui.

Mūsų tikslas

Šios kelionės tikslas – patirti savo gerumą. Gerumą kaip giliąją asmenybės nuostatą, ne tik kaip charakterio bruožą. Tikras draugas ne *turi* gerumo, o pats *yra* gerumas. Tai persmelkia kiekvieną jo žodį ir veiksmą.

Kad taptume tikrais draugais, reikia susitelkti į dalykus už savojo „aš“ ribų ir taip tapti visiškai paprastiems. Be to neįmanoma nuoširdžiai draugauti. Neatlikus šio veiksmo mūsų psichikai ir toliau vadovauja liguistos fantazijos, vaikiški įgeidžiai, neurozės.

O tada mumyse nelieka vietos draugystei, t. y. kitiems žmonėms.

Esame kupini pačių savęs.

Ne kitų.

Nuoširdžios draugystės siekimas įmanomas dėl tam tikrų įgytų sugebėjimų ir nusiteikimų. Atsižadėjimas, jautrumas, vidinė disciplina mums padeda būti paslaugiems. Čia kalbu apie gebėjimus, nusiteikimus, ne apie technikas. Asmeniui, norinčiam būti tikru draugu, tai tampa neatskirama jo asmenybės dalimi.

Būti draugiškai nusiteikusiu asmeniu, mano galva, reiškia būti tokiam visuomet.

Tikrai ir nuoširdžiai.

Kiekvieną gyvenimo akimirką.

Sugebėjimas draugauti – tai dvasingumo aspektas, ženklinantis visą mūsų būtį.

Draugiškai nusiteikęs asmuo nepaliauja ugdytis sąmoningumo, jautrumo, vidinės disciplinos, atsižadėjimo, gerumo.

Draugiškai nusiteikęs asmuo nepabūgsta sunkumų, lieka ištikimas draugams. Visada.

Draugiškai nusiteikęs asmuo artėja prie kitų būdamas giedros nuotaikos. Nes jis nesileidžia sugundomas pasaulio. Būdamas įžvalgus ir jautrus, draugiškai nusiteikęs asmuo moka tarti „ne“ savo ir kitų neurozėms bei vidiniams demonams.

Draugiškai nusiteikęs asmuo moka pažinti tikrąjį kito žmogaus veidą. Nes jis neieško kituose savęs, nenori kitais manipuliuoti. Jo pasaulio matymas paremtas ne klaidomis

ar pasisekimais, bet tikrove. Draugiškam žmogui eiti kitų link nereiškia klimpti savin.

Draugiškai nusiteikęs asmuo žvelgia plačiai.

Jis jaučia, kad negali sustoti pasirinktame kelyje, net jei iškyla kliūčių. Nes toks žmogus pasitiki savimi. Pasitikėti savimi – ne apsiginkluoti, apsišarvuoti, suraukti kaktą, sukąsti dantis ir niūriu veidu pulti, siekiant pergalės bet kokia kaina. Atvirkščiai, tai reiškia išrauti su šaknimis norą konkuruoti ir savo agresyvumą.

Draugiškai nusiteikęs asmuo iš pat pradžių žino esąs autonomiškas, brandus, sąmoningas, laisvas. Taip pat jis supranta esąs žmonijos dalis. Todėl yra „priverstas“ pripažinti, jog priklauso dideliam, plačiam pasauliui.

Draugiškai nusiteikęs asmuo atveria savo širdį, kad pasidalintų ja su kitais.

Jis neturi ko slėpti.

Jis be šarvų.

Nes siekdamas tapti draugiškas toks žmogus ugdė savo vidinį pasaulį ir atsižadėjo egoizmo – fizinio bei psichinio. Jis jaučia tikrą ir nuoširdžią draugystę artimiesiems, jiems gelbsti, padeda bręsti kaip asmenybėms. Ir tuo pat metu leidžia skleistis savajam „aš“, kuris draugaujant tampa dar gyvybingesnis.

PABAIGOS ŽODIS

Atsiverti draugystei – tai atsiverti gyvenimui.

Net ir puikiausias psichoterapeutas yra bejėgis, jei jo pacientas draugiškai jam neatsiveria. Kas nenori atsiverti draugystei, nenori atsiverti ir gyvenimui. Kas neatsiveria kitam, panaikina galimybę bendrauti. Iš esmės, kiekvienos neurozės pradžia yra atvirumo sau ir kitiems stoka, draugystės ir širdingumo trūkumas. Nors šiandien labiau nei bet kada žiniasklaida mus bombarduoja vaizdo bei garso dirgikliais ir žmonių, su kuriais bendraujame, būrys vis gausėja – šeimos nariai, giminės, kaimynai, bendradarbiai, bendraminčiai, su kuriais leidžiame laisvalaikį, draugai, pažįstami – bendraujame paviršutiniškai, formaliai, banaliai, dalykiškai, savanaudiškai.

Neįdedame į tai savo širdies.

Žmonių santykiai, užuot rutuliojęsi iki draugystės, vis labiau tampa priemone asmeniniams interesams įgyvendinti. Net ir porų santykiai dažnai paviršutiniški, neatsi-

žvelgiama į psichologinius lyčių skirtumus. Viską norima atlikti greitai, nesigilinant, neįdedant širdies.

Šiandien daugelis žmonių jaučiasi nusivylę, skeptiški, viskam abejingi, todėl nebetiki ir draugyste. Draugystė tapo pernelyg sunkiu ir įpareigojančiu užsiėmimu. Šiandien labiau rūpinamasi daiktais nei žmonėmis.

Visi sako, kad nori draugo.

Bet ką daro, kad jį turėtų?

Pavyzdžiui, gundytojo tipo žmonės vilioja, saldžialiežuvauja, vaidina supratingus, rūpestingus, bet jie nėra draugai: jų tikslas – sužavėti kitą, atsidurti jo dėmesio centre, padaryti jį priklausomą. Kitaip elgiasi infantiliško tipo žmonės. Jie nepakenčia kritikos, prieštaravimų, diskusijų, net mažiausio nuomonių skirtingumo: ieško žmonių, kurie visada pritartų, pateisintų, būtų tokių pat pažiūrų. Iš esmės, objektyvi tiesa jų visiškai nedomina. Silpnojo tipo žmonės prisiriša prie kitų, nes ilgisi švelnumo, nori būti mylimi, nors patys mylėti nemoka. Pastarieji visur ieško tik savęs.

Dažnai trokštame draugo, kad įveiktume vienatvę, kartais – kad pasijustume mylimi.

Bet draugystę reikia kurti.

Reikia *būti* draugais, užuot *turėjus* draugų.

Draugauti – tai ne manipuliuoti.

Draugauti – tai ne naudotis.

Draugauti – tai ne išnaudoti.

Draugauti – tai ne gyventi kito sąskaita.

Draugauti – tai ne įkyriai persekioti kitą.

Draugauti – tai ne siekti asmeninių interesų.

Draugystė – tai ne „išauklėto“ egoizmo forma.

Nepakanka pažinti žmogų iš matymo, kad pavadintume jį draugu.

Draugystė skleidžiasi asmenybės gilumoje.

Gimsta širdyje.

Draugystė reikalauja atsakomybės.

Draugystei reikia nuoširdumo.

Draugystei būtinas tikrumas.

Draugystė nori geranoriškumo.

Draugystei rūpi veiksmai, o ne žodžiai.

Tikrus draugus sieja bendri idealai.

Draugystė – tai absoliuti ištikimybė.

Draugystė nepakenčia net mažiausios išdavystės.

Draugystė – tai paprastumas, spontaniškumas, žodžių ir darbų vienybė.

Draugystė nespendžia spąstų.

Draugai nemeluoja ir neveidmainiauja.

Draugas nėra tas, kuris vien duoda.

Draugas nėra tas, kuris vien ima.

Draugas yra tas, kuris ir duoda, ir ima.

Draugu nevadiname to, kuris mano, kad jam nebūtinas kitas žmogus.

Draugas yra tas, kuriam reikia pagalbos ir kuris pats padeda.

Draugystė – ne saldžialiežuvavimas.

Tikra draugystė trokšta ir kritikos, pastabų, nuomonių skirtybių.

Tikras draugas sako tai, ką galvoja.

Netikras draugas beria komplimentus, bet nebūtinai taip ir mano.

Netikras draugas – blogiau už priešą. Pastarasis randa mūsų silpnąsias vietas, kad sužeistų, bet taip galime sužinoti tiesą apie save, o netikras draugas tiesą nuo mūsų slepia, apsimeta, jog nemato, kas mes iš tikrųjų.

Tikri draugai mato vienas kitą tokius, kokie iš tikrųjų yra, nebijo kritikos ir brangina draugystę.

Todėl tikri draugai neturi ko slėpti.

TURINYS

Trečia dalis

EITI KITŲ LINK

Ketvirta dalis

NAUJAS IR SENAS BŪDAS SUPRASTI DRAUGYSTĘ

Penkta dalis

DRAUGYSTĖS KALBA

Albisetti, Valerio
Al-32 Būti draugais ar turėti draugų?: būdas pažinti save ir kitus / Valerio Albisetti. - Vilnius: Katalikų pasaulis, 2002. - 120 p. - (Psichologija ir asmenybė)
ISBN 9986-04-177-5
Būti draugais nėra taip paprasta, kaip gali atrodyti. Įvairūs psichologiniai sunkumai griauna žmonių santykius.
Knygoje rašoma apie būtinybę gerai pažinti save ir kitus, suvokti tikrąją draugystės prigimtį.
UDK 159. 92

Valerio Albisetti
BŪTI DRAUGAIS AR TURĖTI DRAUGŲ?

Redaktorė Inga Pilipaitė
Viršelio dailininkas Kunotas Vildžiūnas

2002 01 11. Tiražas 3000 egz. Užsakymas 12.
Leidykla „Katalikų pasaulis", Dominikonų g. 6, LT-2001 Vilnius.
Spausdino UAB „Adomo Jakšto spaustuvė", Girelės g. 22, LT-4230 Kaišiadorys.

KITOS ŠIOS SERIJOS KNYGOS:

V. ALBISETTI
Santuokinės meilės terapija

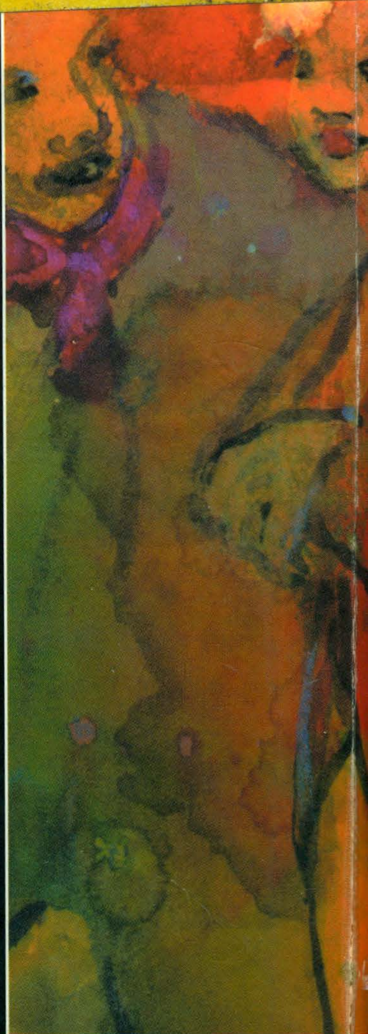
E. KÜBLER-ROSS
Apie mirtį ir mirimą

G. COLOMBERO
Vidinio išgijimo kelias

J. MONBOURQUETTE
Menas atleisti

Draugauti gali atrodyti visai paprasta: pakanka, kad sutaptų charakteriai, sietų bendri interesai... Tačiau kartais, regis, tvirtas ryšys ima ir nutrūksta dėl to, kad save pervertiname, negerbiame kito asmens, santykiai suyra dėl įvairių psichologinių sunkumų, kai gal net nesąmoningai sužeidžiame kitą. „Būti draugais, - rašo V. Albisetti, - tai priimti kitą kaip unikalų ir nepakartojamą, pripažinti jo savarankiškumą ir skirtingumą“. Tačiau kad tai pavyktų, kad sugebėtume darniai bendrauti, pirmiausia turime gerai pažinti savo pačių prigimties savitumą. Tie, kurie tikisi, kad draugystė išvaduos iš vidinių skaudulių ir sunkumų, tikrai nusivils. „Būti draugais, - toliau kalba V. Albisetti, - ne jausminė būsena, bet sąmoningas gyvenimo pasirinkimas. Pasirinkimas grįsti savo egzistenciją tikru atvirumu kitiems“.

Valerio Albisetti - vienas iš garsiausių šiuolaikinės psichoanalizės atstovų. Kilęs iš Šveicarijos. Personalistinės psichoterapijos pradininkas. Veda konferencijas ir seminarus įvairiose Europos ir Amerikos šalyse. Dėsto bendravimo ir pastoracinę psichologiją. Yra daugybės populiarių knygų autorius.



psichologija ir asmenybė · psichologija